

แสงสว่างยังพอมี
แม้เทียนริบหรี่จวนเจียนดับ

๕

วิชัย ชัชวาลวิทย์



ขอบคุณสำหรับกำลังใจ

พบกันใหม่หากแสงเทียนยังไม่ดับสนิท

วิชัย ชัชวาลวิทย์

คำปรารภ



หนังสือเล่มนี้ เป็นบันทึกเรื่องราวจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเอง ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกิดขึ้น หลังเกษียณการทำงาน ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งอาจมีเรื่องอื่นสอดแทรกบ้างในบางจังหวะ หนังสือลำดับที่ ๑ คือ "ก่อนเทียนจะสิ้นแสง" เขียนขึ้นเพื่อใช้ในงานฌาปนกิจของตนเอง ถือโอกาสกล่าวคำอำลาเป็นครั้งสุดท้าย สำหรับญาติ มิตร ลูกหลาน เมื่อทราบจากผู้เชี่ยวชาญด้านโรคมะเร็งที่ประเมินว่าอย่างช้าคงอยู่ได้ไม่เกิน ๓–๖ เดือน การให้ผู้อื่นเขียนแทน ความจริงหลายอย่างอาจเพี้ยนไป เพราะส่วนใหญ่จะเขียนแต่เรื่องที่ดีของผู้วายชนม์ แม้นานาโรคร้ายจะไม่หยุดคุกคาม แต่ผมก็ทนอยู่มาได้จนถึงวันนี้เป็นเวลากว่าสิบปี จึงมีหนังสือลำดับที่ ๒ ตามมาคือ "แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ" ลำดับที่ ๓ คือ "แสงสุดท้ายก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ" และลำดับที่ ๔ คือ "แสงเทียนริบหรี่ก่อนที่จะดับสนิท" ตามมา ถึงวันนี้แม้จะเฒ่าชะแรแก่ชรา อีกไม่กี่ปีก็จะขึ้นหลักแปดแล้ว กำลังวังชาลดน้อยถอยลง แต่สมองและสองมือยังพอทำงานได้ แม้โรคร้ายจะไม่หยุดรังควาญ แต่การที่สามารถทำใจให้ยอมรับ

อุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ ช่วยให้อารมณ์เบิกบาน เข้มแข็ง ไม่วิตกกังวลว่าแสงเทียนสุดท้ายจะดับลับลงเมื่อใดเป็นปัจจัยหลัก จึงพอมีพลังเขียนหนังสือลำดับที่ ๕ คือ "แสงสว่างยังพอมี แม้เทียนริบหรี่จวนเจียนดับ" เพิ่มขึ้นอีกหนึ่งเล่ม

ทั้งหมดเขียนขึ้นมาเพื่อบอกกล่าวถึงวิกฤติชีวิต คิดว่าน่าจะมีส่วนช่วยสร้างกำลังใจให้กับญาติมิตรและผู้ป่วยที่ยังคลำหาทางออกไม่เจอ อยากจะบอกว่าจงอย่าวิตกกังวลจนเกินเหตุกับปัญหาทุกประการ ไม่ว่าเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก ทุกอย่างมีทางแก้ไขเสมอ หากเราไม่สิ้นหวัง ใจยังสู้ ค้นหาแล้วท่านจะพบ ถามแล้วท่านจะรู้ ดูแล้วท่านจะเห็น ทำแล้วท่านจะเป็น ทุกอย่างอยู่ที่ใจครับ ขอให้คิดบวกไว้ก่อน มนุษย์ทุกคนหากถึงเวลาเอาช้างป่าทั้งโขลงมาฉุดก็หยุดไม่อยู่ จะดีหรือร้ายถือเป็นเรื่องของบุญกรรมที่ทำมา คนเราเกิดมาเพื่อตายทั้งนั้น เปรียบไปคล้ายดวงเทียนที่ถูกจุดขึ้นมาถึงเวลาแสงก็ดับลับไปเมื่อไฟสิ้นเชื้อ ทุกสิ่งไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน เมื่อตัวตายที่เหลือไว้ในโลกาให้ประชาได้รับรู้ คงไม่มีอะไรเกินกว่าความดีชั่วที่ตัวทำไว้

สุดท้ายขอขอบคุณ ผศ.ดร. ศิริลักษณ์ อุสาหะ ญาติมิตร ลูกหลานที่ช่วยอ่านทบทวนแก้ไขให้ความเห็นและชี้แนะมาโดยตลอด รวมถึงทุกท่านที่สนับสนุนและให้ความอนุเคราะห์ด้านค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์จนงานเสร็จสิ้นลุล่วงไปด้วยดี ขออภัยหากมีสิ่งใดผิดพลาดไป พบเห็นอะไรไม่ถูกต้องผิดพลั้ง บกพร่อง ไม่ถูกต้องกรุณาทักท้วงด้วย จักขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง เป้าหมายในการเขียนหนังสือคือ นอกจากจะได้แบ่งปันประสบการณ์แล้ว

ยังช่วยชะลออาการสมองเสื่อมของตนไปพร้อมกัน หวังว่าท่านทั้งหลายที่ติดตามอ่าน คงได้รับประโยชน์จากประสบการณ์และแนวคิดบ้างไม่มากก็น้อย ขอย้ำอีกทีว่าสุขภาพทั้งกายและใจ มีค่ามากมายกว่าทรัพย์สิน เงินกองท่วมหัวก็ซื้อชีวิตตัวไม่ได้ สุขภาพกายและพลังใจเปรียบไปคล้ายยาวิเศษมีฤทธิ์เดชช่วยยืดชีวิตได้ พบกันใหม่หากเทียนแห่งชีวิตดวงนี้ไม่ด่วนลับดับสูญไปเสียก่อนนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์/ ตุลาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

โชคดีอีกแล้วเรา

พฤษภาคมที่ผ่านมา ผมมีนัดตรวจติดตามผลการรักษาโรคมะเร็งโพรงจมูกที่แผนก หู คอ จมูก คราวนี้มีเพิ่มเรื่องการฝึกกลืนอาหารและฝึกพูดพ่วงมาด้วย น่าแปลกไหมครับที่รับประทานอาหารและพูดมานานหลายสิบปี เหตุใดจึงต้องกลับมาฝึกวิธีกลืนอาหารแล้วยังต้องฝึกพูดอีก ตำนานเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยและความเสื่อมของอวัยวะทั้งหลายในตัวผมคงไม่ยุติลงง่าย ๆตราบที่ลมหายใจยังไม่สิ้น

เมษายนปีนี้ ผมไปทำ CT Scan เพื่อตรวจสอบดูว่ามะเร็งโพรงจมูกเพื่อนเก่าจะกลับมาเยือนอีกไหม ผลการตรวจแสดงให้เห็นชัดเจน ไม่มีสัญญาณบ่งชี้ว่าจะย้อนกลับมา ทำให้สบายใจไปเปลาะหนึ่ง แต่ความโชคดีใช่จะมีแค่นั้น ครอบฟันสิบซี่ที่ทำก่อนการรักษาโรคมะเร็งเมื่อกว่าสิบปีเกิดพร้อมใจกันอำลาเหงือกแบบไม่มีเยื่อใย เคี้ยวอาหารไม่ได้ ต้องทยอยทำครอบใหม่ทดแทนจนเรียบร้อย

โชคดีซ้ำซ้อนอีกครับท่าน เวลากลืนอาหารหรือดื่มน้ำแทนที่จะเคลื่อนลงไปในลำคอตามปกติ ส่วนหนึ่งกลับทะลักขึ้นไปไหลออกทางจมูก บางส่วนจะถูกสะสมอยู่ในโพรงจมูก แม้จะพยายามทำความสะอาดวันละ ๕-๖ ครั้ง ก็ยังไม่หมด เศษอาหาร

ที่สะสมในโพรงจมูกเกิดเน่าบูด จะพูดกับใครใกล้นักก็ไม่ได้ เพื่อน ๆ คงแอบสงสัยว่าคนมีชีวิตยังกลิ่นยังแรงขนาดนี้หากตายไปแล้วจะขนาดไหน ใช้ยาพ่นโพรงจมูกเพื่อดับกลิ่นก็ไม่ค่อยจะได้ผล นี่คือปัญหาใหม่เพิ่มขึ้น

ความโชคดีมีต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง นอกจากหูบอดเกือบสนิทต้องใช้เครื่องช่วยฟังถึงจะได้ยิน พอถือว่าแก้ปัญหาได้เปลาะหนึ่ง แต่การพูดก็ยังพลอยฟ้าพลอยฝนไปด้วย เสียงพูดที่เคยดังฟังชัดก็ขัดข้อง นอกจากจะสื่อสารอะไรกับใครแทบไม่รู้เรื่องแล้ว เมื่ออยู่ห่างจากคู่สนทนาเขาก็ฟังไม่รู้เรื่อง สื่อสารกันโดยการพูดแทบจะเป็นไปไม่ได้ เพราะเสียงที่เปล่งออกมาเบามากไม่มีพลัง แทนที่จะออกทางปากกลับขึ้นนาสิกหมด หลายครั้งต้องเขียนข้อความให้คู่สนทนาอ่าน ซึ่งเป็นทางออกหนึ่งที่พอช่วยได้ เรื่องการร้องรำทำเพลงซึ่งเป็นของโปรดต้องปิดฉากไปโดยปริยาย ดีที่สุดก็แค่ร้องในใจให้ตัวเองฟังคนเดียว แต่ก็ดีที่การร้องเพลงเกี้ยวสาวเมื่อคราวยังคึกคะนอง ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป ปัญหาใหม่ ๆมีให้แก้ก็ดีเหมือนกัน เพราะมีงานให้ทำตลอด ไม่ต้องพูดจาไร้สาระหรือโต้เถียงกับใครให้เสียเวลา แล้วจะเหมารวมว่ามีแต่เรื่องร้าย ๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร

ที่เกริ่นมาแต่เริ่มบันทึกเรื่องนี้ ก็เพียงจะเล่าให้ฟังว่าเหตุใดผมจึงต้องไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกพูดและการกลืนอาหาร แต่ก่อนที่จะสรุปผลให้ฟัง ขออนุญาตเล่าถึงวิบากกรรมของผู้ป่วยไปขอรับบริการจากโรงพยาบาลที่โชคดีอย่าง

ผมสักเล็กน้อย ผมไปโรงพยาบาลแต่เช้าเพื่อจะได้คิวต้นๆ ในการเข้าพบหมอ เพราะคนไข้มารอคิวมากจนหาที่นั่งที่ยืนแทบไม่ได้ ตั้งแต่ได้รับบัตรคนพิการมาปัญหาเกี่ยวกับการหาที่จอดรถสะดวกขึ้นระดับหนึ่ง เพราะสามารถจอดในที่สงวนไว้สำหรับคนพิการได้ ประการต่อมา การตรวจสอบสิทธิ์ที่โรงพยาบาลสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุก็ใช้เวลาสั้นลงไม่ต้องรอคิว อย่างน้อยก็ไม่ต้องรอนานเป็นชั่วโมง เมื่อได้รับบัตรคิวหลังการคัดกรองผู้ป่วยแล้ว คิดว่าไม่น่าจะนานก็คงได้พบหมอ แต่รอร้อรอจากแปดโมงครึ่งเช้า กว่าจะได้เข้าพบหมอต้องนั่งรอจนเกือบเที่ยงวัน ได้พบอาจารย์หมอผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกพูดและกลืนอาหารประมาณ ๑๐ นาที ก็ไม่เป็นที่ยุติ ยังไม่สามารถทำอะไรได้ เพราะการแก้ด้วยวิธีทำเพดานปากเทียมก็ไม่แน่นักว่าจะช่วยได้ จึงส่งไปตรวจต่อที่แผนกหัตถการในช่องปาก โชคดีซ้ำซ้อนอีกแล้วเรา เพราะถึงเวลาพักเที่ยงพอดี เจ้าหน้าที่ท่านต้องหยุดพักรับประทานอาหาร

บ่ายโมงครึ่ง ถูกเรียกเข้าห้องหัตถการเพื่อตรวจสภาพภายในช่องปาก ในห้องมีคนไข้รอตรวจอยู่หลายรายแต่ที่สุดก็ถึงคิวตัวเอง หลังจากส่องกล้องตรวจดูในช่องปาก คุณหมอประเมินว่าหูรูดและกล้ามเนื้อในลำคอขาดความยืดหยุ่น ลิ้นไก่ก็สั้นลงไปเกือบไม่มีเหลือ ต่อมน้ำลายถูกทำลายไปเรียบร้อยสืบเนื่องมาจากผลพวงของการรักษามะเร็งโพรงจมูกโดยวิธีรังสีรักษา โพรงจมูก ลำคอ และรูหูทะลุถึงกันหมด หมอไม่

สามารถยืนได้ว่า หัตถการในช่องปากโดยการฝังวัสดุเพิ่มเพื่อให้ช่องลำคอเล็กลงจะสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้หรือไม่นอกจากนั้นยังมีความสุ่มเสี่ยงสูงในการที่ให้ยาสลบ เพราะคนไข้วัยชราอาจมีปัญหาทำนองว่าหลับแล้วฟื้นยาก ดีไม่ดีอาจหลับยาวและไม่ยอมตื่นอีกเลย นอกจากนี้เลือดบริเวณที่ผ่าตัดอาจไหลไม่หยุด เพราะเป็นทางผ่านของอาหาร น้ำและเสมหะ แผลที่ผ่าตัดมีโอกาสที่จะติดเชื้อได้ง่ายเช่นกัน ผมถามความเห็นของหมอว่ามันสุ่มเสี่ยงและคุ้มกับการที่จะทำหรือไม่ คำตอบที่ได้คือมีความเสี่ยงค่อนข้างสูงมาก ผลลัพธ์อาจได้ไม่คุ้มเสีย ผมจึงตัดสินใจในวินาทีนั้นว่าไม่ควรทำ ปัญหาที่เผชิญอยู่ก็มากเกินพอแล้วจะเพิ่มอีกทำไม แค่หูหนวกและเป็นใบ้จะเป็นไรไป ไม่ได้ยินก็ใช้เครื่องช่วยฟัง พูดแล้วคนฟังไม่เข้าใจก็สื่อสารโดยการเขียนบอกเอาก็ได้ ดีเหมือนกันนะเราจะได้ไม่วุ่นวายกับปัญหาที่รับรู้โดยทางหู ไม่ต้องเสียพลังไปกับการพูดบางเรื่องที่ไร้สาระ

จบเรื่องในช่องปากไว้แค่นี้ก่อน ไหน ๆ ได้พบแพทย์แล้วเลยขอความอนุเคราะห์ให้ท่านช่วยตรวจในรูหูให้ด้วย เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาเกิดอาการคันและปวดในช่องหู นอนตะแคงขวาไม่ได้ หมอส่องกล้องดูแล้วบอกว่ามีขี้หู (Ear Wax) แข็งแห้งกรังเกาะกันแน่น อาจติดเชื้อและทำให้การได้ยินเลวลงกว่าเดิม แม้จะใช้เครื่องช่วยฟังก็ตาม สุดท้ายหมอสั่งยาหยอดหูเพื่อละลายสิ่งที่อุดตันอยู่ และนัดหมายให้ไปล้างช่องหู

อาทิตย์ถัดไป จากนั้นก็ไปรอรับยา กว่าทุกอย่างจะเสร็จเรียบร้อยก็จวนจะหมดเวลาทำการ สรุปแล้ววันนั้นใช้เวลาตั้งแต่ ๐๘.๐๐ น. จนถึง ๑๕.๓๐ น. ครับ สัปดาห์ต่อมาได้ไปพบหมอเพื่อล้างหูข้างขวาตามนัด โชคดีที่ไม่ต้องรอนานนัก ใช้เวลาประมาณครึ่งวันก็เรียบร้อย รู้สึกโล่งในช่องหูและการรับฟังดีขึ้น หลังจากนั้นอีกสองสามวัน ในช่องหูกลับมีน้ำเมือกเหนียวข้น ไหลออกมาแทนพร้อมกับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ ต้องใช้สำลีซับเป็นระยะ เวลานอนตะแคงขวาต้องใช้สำลีอุดไว้ มิฉะนั้นคงต้องซักปลอกหมอนทุกวัน

เล่าเรื่อง “โชคดีอีกแล้วเรา” ให้ฟังพอสังเขป เพื่อจะบอกให้ทราบว่า โลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน มุมมองของคนมีหลายมิติ “มองทางลบท่านจะพบแต่ความทุกข์ หากมองทางบวก ทุกข์ทั้งหลายจะคลายกลายเป็นความสุข” ได้เสมอ ผมขออำนวยอวยพรให้ท่านจงโชคดี มีความสุข มีสุขภาพแข็งแรง อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ถ้าโรคภัยไข้เจ็บอยากตายก็ให้มันอยู่กับเราต่อไป กลัวไปทำไม “เราตาย มันก็ตาย” แค่นั้นเอง กังวลมากไปไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษสถานเดียวครับ



วิชัย ชัชวาลวิทย์

(Cr: http://benjamat029.blogspot.com)

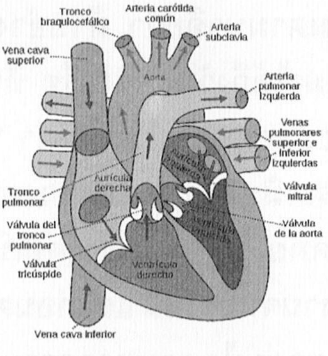
เรื่องของหัวใจ

ฮั่นแน่! เห็นชื่อเรื่องแล้วอย่าเพิ่งจินตนาการล่วงหน้าว่าผมกำลังจะเปิดใจบอกรักสาวใดเป็นพิเศษนะ เพราะหัวใจผมมอบให้กับสุขภาพและบุคคลที่มีจิตใจดีทุกท่านไปเรียบร้อยแล้ว เรื่องที่ผมกำลังจะนำเสนอต่อไปนี้เป็นเพียงความคิดเห็นส่วนตัว ไม่ขอก้าวล่วงถึงใคร ขอเรียนก่อนว่าหัวใจเป็นหนึ่งในอวัยวะในร่างกายที่ทำงานหนักที่สุดมีความสำคัญยิ่งทั้งในทางรูปธรรมและนามธรรม ขอชี้แจงว่าผมคิดและประเมินผลเอง ไม่เกี่ยวกับมดหมอที่ไหนซึ่งร่ำเรียนจากตำหรับตำราหรือจากครูบาอาจารย์ด้านวิชาการแพทย์ที่สอนสั่ง ผิดถูกอย่างไรอยู่ที่มุมมองของแต่ละท่านครับ

เมื่อครั้งอยู่ในวัยคึกคะนอง เราท่านอาจจะไม่ได้ใส่ใจหรือให้ความสำคัญต่อการทำงานของอวัยวะในร่างกายตัวเองมากนัก จวบจนล่วงเลยเข้าสู่วัยชรา เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาความเสื่อมของอวัยวะทุกส่วนในร่างกายตามติดมาเป็นลำดับจึงเริ่มคิดได้ ผมขอเสนอสิ่งที่คิดและเชื่อมั่นสองประการ ถูกหรือผิดถือเป็นความคิดเห็นส่วนตัวครับ

ทัศนะเกี่ยวกับหัวใจในทาง “รูปธรรม” ผมเห็นว่าหัวใจเปรียบเสมือนหนึ่งโรงงานใหญ่ที่ทำงานอย่างไม่มีวันหยุด ไม่ว่า

จะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ หัวใจนั้นทำงานตั้งแต่ยังเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดาต่อเนื่องมาจนวินาทีแรกที่คลอดออกมายิ่งต้องทำงานแบบเต็มกำลัง วันโกนก็ไม่ละวันพระก็ไม่หยุดพัก เพราะเมื่อใดที่หัวใจหยุดทำหน้าที่ เมื่อนั้นลมหายใจก็จะสดุดหยุดลงไปทันที ขณะที่หมอวางยาสลบ หัวใจก็ไม่ยอมสยบและยังทำงานต่อไปไม่หยุดยั้งเพื่อรั้งให้ระบบหายใจยังคงอยู่ มนุษย์เราทำงานหนักแบบถวายชีวิตยังน้อยนิดมาก หากเทียบกับหัวใจ เมื่อใดที่เรารู้สึกเหนื่อยนักก็พักก่อนได้ หายเหนื่อยเมื่อใดค่อยกระโดดโลดเต้นไปตามจังหวะของชีวิต ผิดไปจากการทำหน้าที่ของหัวใจราวขาวกับดำ



(หัวใจเปรียบเหมือนโรงงานใหญ่)

ส่วนในทาง "นามธรรม" ใจมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ผมอยากจะเปรียบ "หัวใจ" เสมือนหนึ่งตัวแทนของความรู้สึกนึกคิดโดยรวมของปัจเจกชน แม้ว่าจะมองไม่เห็นและจับต้องก็ไม่ได้ แต่สามารถรับรู้ได้ โดยผ่านทางความรู้สึกและ

ประสาทสัมผัส ผมขอยืนยันจากประสบการณ์ของตนเองได้ว่า "ใจหรือกำลังใจ" เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้ผมยืนหยัดอยู่มาได้นานถึงวันนี้ หลังจากเผชิญกับมะเร็งที่ใกล้จะถึงระยะสุดท้ายแล้ว พูดไปอย่างนี้หลายท่านอาจจะสงสัยว่าผมพูดเกินความจริงมากไปหรือปล่าว ย้ำอีกครั้งนะครับว่าใจหรือกำลังใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งอีกสิ่งหนึ่ง ขอเรียนว่าผมไม่ได้หายขาดจากโรคร้ายเพราะกำลังใจเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องใช้วิธีดูแลรักษาทางด้านการแพทย์ควบคู่กันไปอย่างไม่ประมาทสิบกว่าปีที่ผ่านมา ต้องติดตามผลการรักษาทุกสามหรือหกเดือนตลอดมาจนถึงปัจจุบัน

อาจมีคำถามตามมาอีกว่า ถ้าอย่างนั้นใจหรือกำลังใจช่วยชีวิตให้ยืนหยัดมาได้ถึงวันนี้จริงหรือ ที่ว่าช่วยได้ ช่วยแบบไหน ช่วยอย่างไร ขอตอบอย่างไม่ลังเลว่า "จริงแบบไม่ต้องอิงนิยาย" จากการประเมินสุขภาพโดยรวมของตนเองหลังจากเผชิญกับสารพัดโรคภัยไข้เจ็บมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน ตั้งแต่เกษียณจากการทำงานจนถึงวันนี้ และก่อนตอบคำถามต่อมาว่าจะช่วยแบบไหน ช่วยอย่างไร ขอแทรกความคิดเกี่ยวกับหัวใจในเชิงนามธรรมดังต่อไปนี้ก่อน

ท่านเคยคิดไหมว่าเมื่อคนเราขาดกำลังใจ อะไรคือผลด้านลบที่จะตามมาอย่างมากมาย หากคิดจะคุยกันจริงใช้เวลาทั้งวันคงไม่จบ จึงขอพูดพอให้เห็นทิศทางว่าผลเสียอะไรบ้างที่จะเกิดขึ้น หากควบคุมใจไม่ได้ผลร้ายตามมาแน่นอน ที่ประสบ

มาก็คือความทุกข์ ความท้อแท้สิ้นหวัง เกิดความวิตกกังวล กินไม่ได้ นอนไม่หลับ สิ่งเหล่านี้ถูกเก็บสะสมไว้นาน สุดท้ายก็กลายเป็นความเครียด ซึ่งเปรียบประดุจเพชฌฆาตที่คนไข้คาดไม่ถึง อวัยวะเสื่อม ความดันโลหิตสูง ระบบทั้งหลายในร่างกายแปรปรวน เมื่อร่างกายอ่อนแอ โรคภัยไข้เจ็บนานาชนิดก็จะเรียงแถวกันมาราวี ไม่เว้นแม้แต่หนึ่งอวัยวะในร่างกาย โดยเฉพาะสมองและความรู้สึกนึกคิด หากผู้ป่วยมีแต่ความวิตกจริต อีกไม่นานทุกอย่างจะจบลงเร็วเกินคาดหมาย

ผมเองพยายามควบคุมไม่ให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยการฝึกทำใจยอมรับให้ได้ เห็นว่าหนักนักก็ให้รู้จักปล่อยวางบ้าง ไม่ต้องมานั่งระวังเรื่องความตายเพราะสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลกนี้ต้องเผชิญกับเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกันหมดไม่มีข้อยกเว้น ไม่มีสิ่งมหัศจรรย์ใดจะสามารถหยุดยั้งได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ไฉนจะต้องกังวลกับมันให้เสียรังวัดเปล่า ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์หาใช่ผู้วิเศษหรือมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ แต่พระองค์ท่านทรงพบวิธีแก้ไขให้ "พ้นทุกข์"ได้ ทรงเน้นย้ำว่าอย่ายึดติดหนักนักต้องรู้จักปล่อยวาง หากควบคุมใจได้เมื่อใดจะเกิดสมาธิมีสติเมื่อใดปัญญา พลังกายและพลังใจจะตามมาเอง เมื่อปราศจากความวิตกกังวลแล้วเราท่านจะสิ้นทุกข์ มีความสุขตามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ลงรายละเอียดมากไปเกรงว่าผู้อ่านจะเบื่อเสียก่อน จึงขอเพิ่มเติมกิจกรรมอื่นซึ่งยังอยู่ภายใต้หัวข้อ "เรื่องของหัวใจ" เพื่อสร้างความสุขทางใจและป้องกันมิให้มีเวลาว่างมากเกินไป หาทางออกให้ได้ว่าทำอย่างไรความคิด

จะไม่ฟุ้งซ่าน อันเป็นที่มาสำคัญของความวิตกกังวล ด้วยสภาพร่างกายที่มีความพิกลพิการ เสื่อมโทรมลงด้วยอายุขัยและโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงความซ้ำซากจำเจของกิจวัตรประจำวันที่ผ่านมาจนถึงเวลานี้

ผมยอมรับว่าตนเองมีความพิกลพิการทางกายแต่ใจยังไม่พิการ ความคิดอ่านและกำลังยังพอมี เปลี่ยนบรรยากาศด้วยการเดินทางไกลไปพักผ่อนเพื่อเยี่ยมลูกหลานญาติมิตรบ้างสักครั้งก่อนสายไปจะดีไหม ญาติมิตรห่วงใยส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยที่ผมจะต้องเดินทางคนเดียว ไม่มีผู้ติดตามคอยดูแลช่วยเหลือในสภาวะที่สุขภาพร่างกายย่ำแย่อย่างนี้ เกิดเหตุฉุกเฉินไม่มีใครช่วยคงม้วยมรณาแล้วจะทำอย่างไร หลังคิดสารตะดูแล้วผมตัดสินใจทำตามที่คิดวิตกจริตไปใย ทำไมคนเราจะต้องนั่งนับวันเวลา รอว่าเมื่อใดวันสุดท้ายจะมาถึง ทุกคนต้องจากกันไปอยู่ดีเมื่อวาระนั้นมาถึง ผมขอใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันและทำวันนี้ให้ดีที่สุดก็พอ พรุ่งนี้เป็นเรื่องอนาคต อะไรจะเกิดก็เป็นเรื่องของมัน เพราะนี่คือความปรารถนาซึ่งเป็น “เรื่องของหัวใจ” ส่วนจะทำได้หรือไม่ ไว้ค่อยดูกันต่อไปนะครับ


อย่าซึมเศร้าเสียใจจนหมดอาลัยตายอยาก

วิชัย ชัชวาลวิทย์

ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

เรื่องใจและกายของผมคงเล่าได้ไม่จบสิ้นจนกว่าจะถึงวันที่ดินจะกลบหน้า มีสิ่งที่ชวนให้คิดให้คุยได้อีกมากมายหลายแง่มุม วันนี้นึกถึงคำพังเพยที่เคยได้ยินมาว่า "ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว" นั้น เป็นจริงอย่างคำที่เปรียบเปรยไว้หรือไม่ อย่างไร โดยจะขออนุญาตนำเอาเรื่องราวของตนเองมาเป็นกรณีศึกษา

คำว่า "นาย" ตามความหมายของคำพังเพยนี้ คงสื่อถึงลักษณะของการมีพลังและอำนาจที่เหนือกว่าดุจดั่งเจ้านายหรือหัวหน้า ส่วน "บ่าว" คงไม่ได้หมายถึงผู้ที่ยังหนุ่มเหน้าเยาว์วัย แต่หมายถึง ผู้รับใช้หรือลูกน้องนั่นเอง ส่วนผมเห็นว่าทั้งใจและกายเป็นญาติมิตรสนิทที่ใช้ชีวิตร่วมกันมา มีความรักใคร่ปรองดองกันอย่างยิ่ง แต่บางคราวก็ขัดแย้งกันบ้างซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ส่วนใหญ่กายจะทำตามที่ใจบอก แต่บางครั้งใจออกคำสั่งแต่กายไม่สามารถสนองตอบก็มีไม่น้อย เช่นใจผมสั่งให้กายเดิน แต่กายผมปฏิเสธ ทำตามใจต้องการไม่ได้เพราะสภาพร่างกายไม่อำนวยเป็นต้น กรณีที่จะนำเสนอต่อไปนี้ แสดงให้เห็นว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" อย่างแท้จริง

สายใยระหว่างพ่อ แม่ ลูก พันผูกไม่มีวันเสื่อม ไม่ว่าอยู่ใกล้หรือไกล ลูกจะคิดถึงห่วงใยพ่อแม่หรือไม่ เป็นเรื่องของ

แต่ละคน ส่วนพ่อแม่ยืนยันว่าความรักลูกทุกคนยังฝังลึกอยู่ในหัวใจเสมอ ผมไม่ค่อยมีโอกาสเดินทางไกลมานาน นับตั้งแต่เริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพ เป้าหมายหลักไม่มีอะไรมาก หนึ่งคืออยากไปเยี่ยมเยือนลูกกับครอบครัวอาจมีโอกาสได้พบมิตรสหายทั้งเก่าและใหม่บ้าง หาทางแก้ไขการใช้ชีวิตที่จำเจซ้ำซากโดยเปลี่ยนบรรยากาศเสียบ้างอาจช่วยให้สุขภาพดีขึ้น หลายคนทักท้วงห่วงว่าสภาพร่างกายเสื่อมโทรมอย่างนี้เป็นการสุ่มเสี่ยงในการเดินทางคนเดียว หากเกิดอะไรขึ้นใครจะช่วยดูแล คำทักท้วงด้วยความห่วงใยเป็นเรื่องดี แต่ผมเองชอบความท้าทายครับ กำลังใจไม่ลดถอยแต่กลับเพิ่มมากยิ่งขึ้น อยากพิสูจน์ว่าน้ำหน้าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยจากศีรษะจรดเท้าอย่างผมจะทำได้หรือไม่ ไม่ลองแล้วเราจะรู้ได้อย่างไร เมื่อถึงเวลาไม่ว่าอยู่ที่ไหนใครก็หนีไม่พ้นแล้วจะกังวลไปทำไม อยู่กับปัจจุบันวันนี้ก็พอแล้ว พรุ่งนี้ไม่มีใครทำนายได้ว่าอะไรจะเกิดเพราะเป็นเรื่องของอนาคต ซึ่งใครก็กำหนดไม่ได้ อยากจะทำอะไรที่ทำให้ตนเองมีความสุขและไม่ทำให้ใครเดือดร้อนควรรีบทำ อยากไปไหนจงรีบไป ผัดผ่อนจนร่างกายย่ำแย่ โอกาสที่ต้องนอนติดเตียงจะตามมาค่อนข้างแน่ครับ

เมื่อตัดสินใจจะเดินทางไปต่างแดนที่อยู่ไกลกันคนละซีกโลกแล้ว ผู้พิการอย่างผมต้องเตรียมตัวให้พร้อมอย่างไรบ้างเพื่อความไม่ประมาทในการเผชิญกับสิ่งที่รออยู่ข้างหน้า อาทิการเตรียมกาย เตรียมใจ สิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น เอกสารสำคัญที่ต้องแสดงต่อเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองทั้งขาเข้าขาออก

และรายการอื่นอีกมากมาย แต่สิ่งสำคัญที่ละลืมไม่ได้เลยคือค่าใช้จ่ายครับ

ท่านที่มีประสบการณ์ในการเดินทางไปต่างประเทศบ่อย ๆโปรดอย่าได้ตำหนิว่าผมเอามะพร้าวมาขายสวนนะครับ สำหรับผู้พิการอย่างผมที่ต้องเดินทางคนเดียวจำเป็นต้องเตรียมตัวให้พร้อม เผลอไผลไปเกิดปัญหาแล้วยากจะแก้ไข เคลื่อนไหวลำบากยังไม่พอ การสื่อสารก็เป็นปัญหา สนทนากันด้วยคำพูดแทบไม่รู้เรื่องซึ่งถือเป็นความเสี่ยงทั้งสิ้น แม้จะพูดเสมอว่าปัญหามีไว้ให้แก้ แต่จะดีกว่าไหมที่ป้องกันไม่ให้มันเกิด ต่อไปนี้จะขอลงไปในรายละเอียด ขอย้ำว่าเฉพาะกรณีของตัวผมเท่านั้นนะครับ

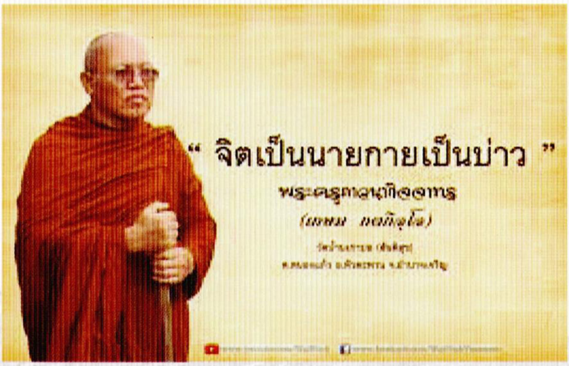
การเตรียมกายและใจให้มีความพร้อมก่อนการเดินทางถือเป็นเรื่องสำคัญอันดับต้น ๆ ผมจึงให้แพทย์ตรวจสภาวะของร่างกายทุกระบบเท่าที่สามารถจะทำได้ โดยตรวจจากค่าของโลหิตในร่างกายที่ได้มาจากการเจาะเลือด นอกจากนี้ได้ตรวจสอบร่างกายซ้ำด้วยเครื่องมือสมัยใหม่ของเยอรมันที่ใช้กระแสของแม่เหล็กไฟฟ้าแทนรังสี ซึ่งสามารถตรวจทุกระบบในร่างกายได้ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ว่าระบบการทำงานในร่างกายไม่ว่าจะเป็นระบบการทำงานของหัวใจ การไหลเวียนของโลหิตความดัน ค่าของเม็ดเลือดแดงและขาว ระดับไขมันดี/เลวของเลือด ความเข้มข้นและคุณภาพของเลือดเป็นอย่างไร ระบบการย่อยอาหาร การขับถ่ายอยู่ในเกณฑ์ดีหรือเลวเพียงใด

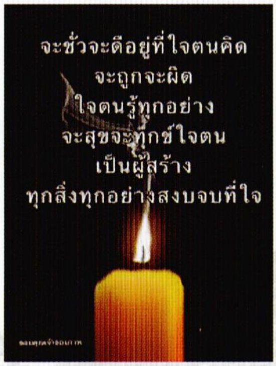
การทำงานของระบบประสาท ความหนาแน่นของมวลกระดูก การทำงานของตับ ไต ไส้พุง เป็นต้น เครื่องมือชนิดนี้มีความปลอดภัย รู้ผลได้ในเวลาไม่กี่นาที แตกต่างจากการทำ CT SCAN โดยคอมพิวเตอร์ ซึ่งรังสีคลื่นถี่พลังสูงสามารถส่งผลกระทบต่อเซลล์ในร่างกายบริเวณสัมผัส ซึ่งจะถูกทำลายไปสูงเกินคาดหมาย จากการตรวจพบว่าส่วนใหญ่ผลออกมาค่อนข้างดีมากสำหรับคนในวัยที่อีกสองสามปีก็จะถึงเลขแปด ส่วนที่ผมต้องดูแลเป็นพิเศษคือเรื่องของไตเสื่อม ซึ่งแม้จะกู้คืนเป็นปกติก็ยังไม่น่าไว้ใจ เรื่องต่อไปคือต่อมไทรอยด์ไม่ทำงานต้องใช้ไทรอยด์ฮอร์โมนเป็นตัวช่วย พบว่ายังมีนิ่วในไตและถุงน้ำดี ตกค้างอยู่บ้างซึ่งต้องช่วยกำจัดสารพิษเหล่านี้โดยการทำดีทอกซ์ (Detoxification) ด้วยกาแฟทุกวัน ที่บอกเล่ามานี้เป็นปัญหาเพียงบางส่วนที่ต้องดูแล ส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึงมีอีกมากมายครับ การเตรียมใจคงไม่ต้องพูดถึงเพราะเรายังไม่ยอมเป็น “คนพิการทางใจ” พลังใจยังเกินร้อยจึงไม่ค่อยมีความวิตกกังวล แม้จะทำใจได้ว่าอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดเพราะเป็นเรื่องของมัน แต่ก็ไม่ควรทำอะไรอย่างไร้สติแบบสนุกเพลิดเพลินจนเกินการ อย่าลืมว่าจะทำอะไรต้องทำอย่างมีสติและตั้งอยู่บนความไม่ประมาท โอกาสพลาดพลั้งจะได้ลดน้อยลง

ส่วนเรื่องสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวันก็ทราบดีอยู่แล้วว่าอะไรที่ควรนำติดตัวไป เราไม่ได้ย้ายบ้านนะครับ ไม่ต้องหอบหิ้วข้าวของไปมากมายให้เป็นภาระ ดีไม่ดีต้องเสียค่าสัมภาระเพิ่มเพราะน้ำหนักเกินพิกัดที่สายการบินกำหนด ง่าย

ที่สุดคือทำ Check List แล้วจัดไปตามนั้น มิฉะนั้น สว. อย่างเรา อาจหลงลืมรายการที่สำคัญและจำเป็นเกี่ยวกับการเดินทางไปต่างประเทศได้ อย่าประมาทนะครับ บางรายซื้อตั๋วเดินทาง จัดกระเป๋าเรียบร้อย พอจะผ่านเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง ปรากฏว่าลืมเอาหนังสือเดินทางไปด้วยก็มี หรือบางทีมั่นใจว่ามีหนังสือเดินทาง มีวีซ่าแล้วไม่จำเป็น ต้องตรวจอีก พอถึงด่านตรวจจึงรู้ว่าเอกสารสำคัญเหล่านั้นหมดอายุไปแล้ว ที่วางแผนล่วงหน้า รวมทั้งค่าตั๋วเครื่องบินทั้งหมดก็สลายไปในบัดดล

คนเราไม่ควร “หวังน้ำบ่อหน้า” แม้ว่าเราไม่ได้ร่ำรวยเพราะถูกหวยลอตเตอรี่ ไม่เป็นเศรษฐีมั่งมีเงินทอง จะเดินทางทั้งทีต้องมีเงินสำรองเพียงพอในการใช้จ่าย เมื่อเกิดปัญหาไม่ว่าเจ็บ ไข้ ได้ป่วยหรือด้วยเหตุอื่น ระหว่างการเดินทางหรืออยู่ในต่างแดน ต้องมั่นใจว่าจะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ระดับหนึ่ง จงอย่าคิดมอบกายถวายชีวิตไว้กับญาติมิตรลูกหลานทั้งหลาย เงินไม่ใช่พระเจ้าก็จริงแต่เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่พึ่งได้เมื่อ





ต้องเดินทางโดยลำพัง ดังนั้นเพื่อความไม่ประมาท จึงควรมีเงินสำรองไว้ใช้เมื่อยามฉุกเฉินที่อาจจะเกิดขึ้นด้วยครับ

ทั้งหมดที่เขียนมา อาจจะวกวนสับสนบ้างตามประสาคนชราก็ขออภัย เพียงอยากยกมาสนับสนุนคำพังเพยที่ว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" พบเห็นอะไรน่าสนใจค่อยเก็บมาเล่าสู่กันฟังใหม่ ขอให้ทุกท่านจงโชคดี บุญรักษา พระคุ้มครองนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์



เราเป็น "เป็ดง่อย" จริงหรือ?

เคยพูดเสมอว่า จะทำอะไรจงรีบทำ อยากกินอะไรที่ชอบจงกินก่อนที่ไม่สามารถจะทำอะไรได้ เคยปรารภกับญาติมิตรว่าอยากไปเยี่ยมลูกในต่างแดนโดยเดินทางแบบฉายเดี่ยว หลายคนไม่เห็นด้วยที่สภาพร่างกายไม่อำนวย เสี่ยงตายอันตรายเกินไปที่จะทำอะไรอย่างนี้ พลาดพลั้งมาเกิดเหตุฉุกเฉินแล้วจะทำอย่างไร บังเอิญนิสัยผมไม่ยอมถอดใจง่าย ๆ ในเรื่องที่คิดและมั่นใจว่าตนเองยังพอทำได้ คนเราเมื่อถึงเวลาไม่ว่าอยู่ไหนก็ตายได้ แล้วจะวิตกกังวลให้เสียอารมณ์ไปทำไม

สำหรับคนปกติหรือไม่ปกติทั่วไป หากเคลื่อนไหวหรือทำอะไรเชื่องช้างุ่มง่าม ท่านเปรียบเปรยไว้ว่าไม่ต่างอะไรกับเป็ดง่อย (Lamed duck) แม้ผมจะลงทะเบียนและถือบัตรผู้พิการเกิดความสงสัยใคร่รู้ว่าเรามีสภาพดังที่เขาเปรียบไว้จริงหรือปล่าว ร่างกายพิกลพิการก็จริง แต่ใจไม่ได้พิการตามไปด้วย แล้วจะหาทางพิสูจน์ได้อย่างไรว่าเราไม่เป็น "เป็ดง่อย" คิดไปมาหลายตลบที่สุดก็พบวิธีทดสอบไหน ๆ ก็ใช้ชีวิตโดดเดี่ยวเดียวดายมาหลายปี แม้จะมีสารพัดโรคอยู่เป็นเพื่อนมากมายแต่ก็ไม่วิตกกังวลอะไรเพราะวันหนึ่งทุกคนก็ต้องจากโลกนี้ไปอยู่ดี อยากจะลองเดินทางไปต่างประเทศคนเดียวโดย

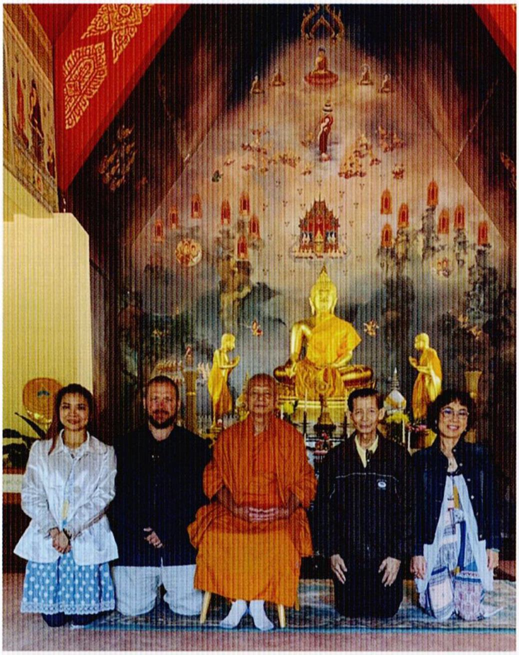
ไม่มีใครตามดูแลจะไหวไหม แต่จะไปทั้งทีก็ต้องคิดหาเหตุผลมาประกอบการตัดสินใจ จะได้ไม่ทำอะไรอย่างไร้จุดหมาย ประการแรก อยากลองทดสอบดูว่าจะสามารถทำได้หรือไม่ ประการที่สองอยากไปเยี่ยมลูกและมิตรสหายในต่างแดนบ้างก่อนที่ไม่สามารถจะทำได้ ประการที่สามคิดว่าสำคัญไม่น้อยคือการเปลี่ยนบรรยากาศเพื่อลดการใช้ชีวิตประจำวันที่ซ้ำซากจำเจ ได้สัมผัสบรรยากาศแปลก ๆบ้างเผื่อจะช่วยสร้างพลังให้แข็งแกร่งขึ้น ขอให้สุขภาพดีขึ้นบ้างแม้เพียงน้อยนิดก็ถือว่าได้กำไรชีวิตเพิ่มขึ้น

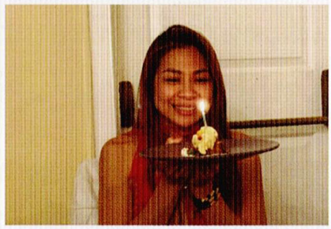
เมื่อตัดสินใจแล้วก็เริ่มจัดเตรียมข้าวของเครื่องใช้หยูกยาที่จำเป็นสำหรับการเดินทางระยะเวลาหนึ่งเดือน ซื้อตั๋วเครื่องบินไปกลับ ใช้เวลาพักที่บ้านลูกในกรุงเทพสองสามวันก่อนเดินทาง จะว่าไปแล้วเป็นผู้พิการก็ดีไปอย่าง เพราะสามารถใช้บริการรถเข็นสำหรับผู้พิการซึ่งได้รับความสะดวกเมื่อต้องเข้าออก ขึ้นลงเครื่องบิน สัมภาระรวมถึงการผ่านเจ้าหน้าที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองก็ได้รับสิทธิพิเศษเช่นกัน มีปัญหาเกี่ยวกับบริการอาหารบนเครื่องตรงที่สั่งล่วงหน้าว่าต้องการอาหารแบบใด แต่แจ้งกระชั้นไปเขาจัดให้ไม่ทัน อาหารสำหรับบริการผู้โดยสารทั่วไปคนพิเศษอย่างเรารับประทานไม่ได้ เพราะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยวและการกลืน เลยอดอาหารหนึ่งวันเต็ม ๆ จากสุวรรณภูมิถึงปลายทางที่ San Francisco ใช้เวลาประมาณ ๒๐ ชั่วโมง เสียเวลาไปสองชั่วโมงเพื่อเปลี่ยนเครื่องใหม่ที่ฮ่องกง

แต่สุดท้ายถึงจุดหมายปลายทาง ลูกไปรอรับที่สนามบิน ถึงบ้านพักที่ Santa Cruz, CA. ด้วยความปลอดภัยครับ

กว่าสองสัปดาห์ผ่านไปอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมให้ทำทุกวันไม่มีหยุด เช้าวันต่อมาลูกเขาพาขับรถไปรอบเมืองเพื่อฟื้นความจำเก่า ๆ เมืองนี้เป็นเมืองท่องเที่ยวอยู่ชายทะเล อากาศเย็นสบายไม่ถึงกับหนาวจนทนไม่ไหว ตอนเย็นลูกเขยซึ่งเป็นทั้งอาจารย์และนักดนตรีมีการแสดงคอนเสิร์ตที่ Abbott Square ย่านกลางเมือง กว่าจะเสร็จสิ้นก็เกือบจะสี่ทุ่ม วันถัดมาลูกพาเดินซื้อเครื่องใช้จำเป็นส่วนตัวที่ไม่ได้นำมาจากเมืองไทย มีเวลาว่างก็เดินตามถนนรอบหมู่บ้านเป็นการออกกำลัง เย็นมาไปรับประทานอาหารไทยที่เพื่อนลูกเขาเป็นเจ้าของกิจการ ซึ่งก็ดีใจหายไม่ยอมคิดเงิน เท่านั้นยังไม่พอ วันหยุดยังอุตส่าห์ขับรถพาไปแหล่งขายสินค้าแบรนด์เนมที่ราคาถูกกว่าท้องตลาด Outlets ที่ว่านี้อยู่ต่างเมือง ใช้เวลาขับรถร่วมสองชั่วโมง ตลอดเส้นทางไปกลับก็เพลิดเพลินไปกับธรรมชาติสองข้างทาง ซึ่งมีทั้งป่าไม้ชายทะเล มีฟาร์ม พืช ผัก ผลไม้นานาชนิดทั้งเชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ พลัม พรุน แอปเปิ้ล และอื่น ๆอีกมากมายสุดลูกหูลูกตา ลืมความเหน็ดเหนื่อยเมื่อล้า เดินไปกับเขาได้ตลอดโดยอาศัยไม้เท้าคู่กายเป็นตัวช่วย กลับถึงบ้านหลับสบาย เวลาที่นั่นกับบ้านเราแตกต่างกันประมาณ ๑๒ ชั่วโมง แต่นั่นไม่ใช่ปัญหา ทำให้เริ่มรู้สึกว่าตัวเรายังไม่ถึงขั้นที่จะเป็น “เป็ดง่อย” อย่างสมบูรณ์แบบดังที่เขาเปรียบเปรย

วันที่ ๓ กรกฎาคม เป็นวันพิเศษของลูก เพราะเป็นวันที่เขาได้ลืมตามองโลกเป็นครั้งแรก ไม่มีกิจกรรมพิเศษอะไรมากมาย ครอบครัวนัดหมายกับเพื่อนสนิทไปทำบุญวันเกิดที่วัด ตอนค่ำรับประทานอาหารร่วมกันที่ห้องอาหาร Hollins House ซึ่งตั้งอยู่ในสนามกอล์ฟชื่อ Pasatiempo Golf Course มีวิวทิวทัศน์สวยงาม สามารถมองเห็นอ่าว Monterey Bay ที่กว้างใหญ่สุดสายตา ค่าอาหารหากคิดเป็นเงินบาทของไทยเราคงกลืนไม่ค่อยจะลงคอ ต้องคิดใหม่ว่า ๑ ดอลล่าร์มีค่าเท่ากับ ๑ บาทเราจึงเจ้ากันไป คืนนั้นกลับถึงบ้านค่อนข้างดึก





*(วันเกิดน้องแก้ม ไปกราบนมัสการหลวงพ่อประเสริฐ เจ้าอาวาส วัดพุทธานุสรณ์ เมือง Fremomt ใกล้ Santa Cruz และอาหารค่ำที่ **Hollins House** ซึ่งตั้งอยู่ในสนามกอล์ฟชื่อ **Pasatiempo Golf Course**)*

ถัดไปอีกวัน เป็นวาระสำคัญยิ่งของคนอเมริกัน เพราะตรงกับวันประกาศอิสระภาพหรือวันชาติของชาวอเมริกัน ที่เวียนมาบรรจบครบรอบ ๒๔๓ ปี สถานที่ต่าง ๆในเมืองจึงมีการเฉลิมฉลองกันอย่างครึกครื้น ลูกพาไปดูขบวนพาเหรดที่เมือง Scott Valley ใช้เวลาขับรถไปประมาณครึ่งชั่วโมง ระหว่างทางผ่าน Mystery Spot ที่มีความลี้ลับซึ่งผมเคยไปเยี่ยมชมมาเมื่อ ๑๐ ปีที่ผ่านมา จากนั้นใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาทีจากจุดลึกลับก็ถึงที่หมาย รู้สึกว่าคนอเมริกันเขาตื่นเต้นกับริ้วขบวนมาก กว่างานจะเสร็จสิ้นใช้เวลาร่วมสองชั่วโมง ตกค่ำออกไปดูเขาจุดพลุและดอกไม้ไฟ ที่รอบชายทะเลของเมือง Santa Cruz กลับถึงบ้านประมาณสามทุ่มครับ

วันถัดมา ลูกพาไปลองนั่งรถไฟไอน้ำโบราณ ที่สถานี Roarring Camp ซึ่งบริหารกิจการโดยเอกชน ดำเนินธุรกิจต่อเนื่องกันมามีอายุนับร้อยปี เข้าไปในป่าลึกที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วย Red Wood ขนาดยักษ์มากมาย น่าประทับใจมาก อีกวันใช่ว่าจะได้พักผ่อน แต่พากันตะลอนไปเมือง Carmel Valley เป็นจุดท่องเที่ยวซึ่งเป็นที่นิยมสำหรับบรรดาไฮโซ เพราะมีสินค้าแบรนด์เนมและอื่น ๆ มากมาย ราคาแม้จะลด ๔๐-๖๐% ดูเหมือนจะสูงพอ ๆ กับที่พบเห็นมาตามห้างร้านใหญ่ทั่วไป กลับถึง Santa Cruz ยังมีนัดทานอาหารเย็นกับญาติฝ่ายสามีของลูก วันนี้ทั้งวันมีกิจกรรมตลอด

วันต่อมาไปเมือง San Jose เพื่อเยี่ยมเยือนพี่ชายของลูกเขยที่กำลังจะเข้าสู่ประตูวิวาห์อีกสองสามวันข้างหน้า ขากลับรับพ่อแม่ของลูกเขยมาพักที่ Santa Cruz รอจนกว่าจะถึงวันงาน รุ่งขึ้นทั้งหมดนั่งรถรับลมชมวิวหลายแห่ง เที่ยงแวะรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร Crow's Nest ที่ Santa Cruz Harbor ใกล้ตัวเมือง จากนั้นพากันไปเที่ยวดูบรรยากาศในตัวเมือง ส่งปู่กับย่าเข้าบ้านแล้วลูกพาไปจัดการซื้อ Sim โทรศัพท์ชั่วคราวสำหรับนักท่องเที่ยว เนื่องจาก Sim ต่างประเทศที่ซื้อจากเมืองไทยหมดอายุการใช้งาน วันนั้นกว่าจะได้พักผ่อนก็ล่วงเลยเวลานอนไปพอสมควร อาบน้ำอาบท่า หัวถึงหมอนนอนหลับเป็นตาย

มีเวลาพักอีก ๑ วันก่อนงานแต่งลูกสะใภ้ของปู่ย่า จะปล่อยเวลาให้ว่างไปใย ลูกเขยอยากจะพาพ่อแม่ที่แก่เฒ่าอายุกว่า ๘๐ ทั้งคู่ ไปนั่งรถไฟไอน้ำโบราณจากป่าเขาเข้ามาในเมืองอีกเส้นทางหนึ่ง สามผู้เฒ่า ทุลักทะเลพอกันทุกคน คุณย่าต้องนั่งรถเข็ญเมื่อจำเป็นต้องเดินไกล หมดเวลาไปอีกครึ่งวัน

พิธีมงคลสมรสหมู่ของชาวคริสต์ตังจัดขึ้นที่โบสถ์ใหญ่อลังการในวันที่ ๑๓ ก.ค. สมาชิกของครอบครัวลูกเขยจึงเดินทางกลับไปร่วมพิธีที่ San Jose อีก ลูกสาวและผมล่วงหน้าไปก่อนตั้งแต่ไก่โห่ เพราะลูกได้รับมอบหมายเป็นช่างทำผมแต่งหน้าให้เจ้าสาวว่าที่พี่สะใภ้ งานผ่านพ้นไปได้ด้วยดี แต่เรายังไม่กลับ Santa Cruz เพราะที่บ้านเขาจัดงานเลี้ยงฉลองต่อจน

ทุ่มเศษ จึงได้เดินทางกลับ กว่าจะถึงบ้านอาบน้ำอาบท่าแล้วก็พักผ่อนหลับนอนก็ดึกดื่นไม่ต่างจากวันที่ผ่านมา

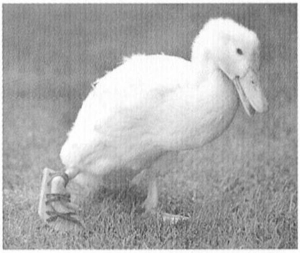
๑๔ ก.ค. เราตามไปส่งปู่ย่าของลูก ซึ่งต้องเดินทางกลับไปพักผ่อนอีกวันสองวันที่ San Jose กับครอบครัวลูกชายเตรียมพร้อมบินกลับภูมิลำเนาที่ Nebraska ต่อไป ส่วนลูกเขยหลังส่งพ่อแม่แล้วต้องไปแสดงคอนเสิร์ตที่ San Francisco ต่อ กว่าจะกลับถึงบ้านคงหลังเที่ยงคืนไปแล้ว ลูกสาวจึงพาทำกิจกรรมเบา ๆ เดินห้างใกล้บ้านพักจนกว่าจะเดินไม่ไหว

จุดประสงค์ที่นำเรื่องราว กิจกรรมหยุมหยิมส่วนตัวช่วง ๑๗ วันแรกของการเดินทางไกลแบบ "ไร้ตัวช่วย" มาเล่าสู่กันฟังไม่ได้คิดจะคุยโม้โอ้อวดแต่อย่างใด เพียงต้องการพิสูจน์และยืนยันให้เห็นว่า ความพิการทางกายด้วยหลายโรค ไม่ได้เป็นอุปสรรคปิดกั้นโอกาสทุกอย่างที่ใจต้องการโดยสิ้นเชิง หากเรามีความเชื่อมั่นและมีกำลังใจมากพอ อย่างน้อยก็สามารถยืนยันกับตัวเองได้ว่าเราไม่ได้เป็น "เป็ดง่อย" อย่างที่บางคนประเมินไว้ ท่านทั้งหลายไม่ควรสิ้นหวังท้อแท้ อย่ายอมแพ้ต่ออุปสรรคใดง่ายจนเกินไป พยายามสร้างความหวังให้เกิดพลังใจด้วยความมั่นคงและมั่นใจแล้วท่านจะพบว่าปัญหาแทบทุกอย่างมักจะมีทางแก้หรือทางออกเสมอ เน้นอีกทีว่าจงอย่าหนีปัญหาฟังแต่เขาว่า ถ้าไม่ลองไฉนจะรู้ความจริง

ขอยุติครึ่งแรกของการทดสอบใจด้วยการเดินทางไกลไว้เท่านี้ก่อน สองสัปดาห์หลังหากมีอะไรที่พอมีสาระน่าสนใจจะนำมาแบ่งปัน หากท่านไม่รำคาญที่จะติดตามอ่านเรื่องสัพเพเหระ ที่ตั้งใจว่าจะบันทึกไว้ให้อ่านในบทต่อไปนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์

เป็ดง่อย จะถอยหรือสู้



การทดสอบผ่านไปแล้ว ๒๐ วันอย่างต่อเนื่อง ฝันเฟื่องว่าจะหากิจกรรมทำต่อจนกว่าถึงกำหนดกลับเมืองไทยในอีก ๒ สัปดาห์ ดูว่า "เป็ดง่อย" จะถอยหรือจะสู้ จะทำได้ดังใจนึกหรือไม่ วันจันทร์ถัดมาตรงวันอาสาฬหบูชา ร้านอาหารไทย "I'm Thai Cusine" ซึ่งเพื่อนของลูกเป็นเจ้าของกิจการ เปิดดำเนินการมาครบ ๑ ปีเต็ม จึงทำบุญเพื่อความเป็นศิริมงคล ทางร้านได้นิมนต์พระสงฆ์ ๙ รูปมาสวด ท่านรับภัตราหาร เครื่องไทยธรรมและจตุปัจจัย รวมทั้งประพรมน้ำมนต์ให้แขกเหรื่อทั้งคนไทยและอเมริกันที่ไปร่วมทำบุญอย่างคับคั่ง

บังเอิญอีกแล้วครับท่าน หลวงพ่อประเสริฐ เจ้าอาวาสวัดพุทธานุสรณ์ใกล้เมืองซานตาครูซที่รับกิจนิมนต์มาคราวนี้ เคยทำหน้าที่เป็นองค์ประธานฝ่ายพุทธศาสนาในพิธีมงคลสมรสของลูกสาวเมื่อสิบปีที่แล้วได้รับกิจนิมนต์มางานทำบุญครบรอบหนึ่งปีให้ทางร้านด้วย จึงมีโอกาสได้สนทนาธรรมกับท่านเล็กน้อย และยังได้รับการประพรมน้ำมนต์ รับศีลรับพร ตลอดจนเจิมหน้าผากลงยันต์จะได้ผ่านพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยทุกอย่างที่

รุมเร้าให้บรรเทาเบาบางและกลับสู่ปกติในเร็ววันอีกด้วย ก่อนกลับเมืองไทย คงจะหาโอกาสไปกราบนมัสการท่านที่วัดอีก

เสร็จกิจทำบุญถึงบ้านช่วงบ่ายสองโมงก็ไม่ได้พักอีก เพราะต้องเดินทางต่อไป San Jose ซึ่งห่างจาก Santa Cruz ประมาณ 45 นาที เพื่อไปมาหาสู่และใช้เวลากับพ่อแก่แม่เฒ่าฝ่ายสามีที่นานทีปีหนท่านจะยอมเดินทางมาเยี่ยมลูกหลาน จะได้ใช้เวลากับครอบครัวพี่ชายคนโตของลูกเขยก่อนขึ้นเครื่องกลับ Nebraska กว่าจะได้ฤกษ์กลับบ้านที่ Santa Cruz ก็ล่วงเลยสู่ยามวิกาลมากแล้ว

ภาระยังไม่สิ้นสุด วันถัดมาทั้งสองท่านต้องไปถึงสนามบินบ่ายสี่โมง ลูกคนชายคนโตจะไปส่ง แต่น้องชายก็ไม่ยอมน้อยหน้า แม้บ้านจะอยู่กันคนละเมืองก็รักและกตัญญูต่อพ่อแม่ไม่แพ้กัน ไม่ยอมพลาดโอกาสดูแลพ่อแม่ จึงไม่ให้พี่ชายลำบากเพียงผู้เดียว พ่อแม่แก่เฒ่าอายุขัยเลยแปดสิบปีทั้งคู่อุตส่าห์มางานแต่งลูกชายคนโตได้ แล้วทำไมเขาจะทำอะไรเพื่อพ่อแม่บ้างไม่ได้ การแสดงออกบอกให้รู้ว่าความรักและความกตัญญูรู้คุณของลูกที่มีต่อผู้ให้กำเนิดเห็นได้จากการกระทำโดยไม่จำเป็นต้องอธิบาย เมื่อส่งสองท่านขึ้นเครื่องเรียบร้อยก็รีบบึ่งรถกลับไปบ้านเพื่อให้ทันสอนนักศึกษาภาคค่ำ

การเดินทางไกลเพื่อทดสอบตัวเองคราวนี้ นอกจากได้ทำตามที่ตั้งใจ ถือว่าไปไม่เสียเที่ยว นอกจากได้ทำนานากิจกรรมตามต้องการแล้ว ยังได้เห็นความเป็นอยู่ของลูกและ

ครอบครัว รู้สึกชื่นใจกับลูกที่ได้คู่ครองเป็นคนดี มีน้ำใจ ถึงไม่สุดหล่อ ครอบครัวไม่ร่ำรวย แต่มีความรับผิดชอบ กตัญญูรู้คุณต่อบุพการี แม้ช่วงที่ภรรยาผมป่วยหนักยังสละเวลาเดินทางมานอนเฝ้าไข้ถึงเมืองไทยด้วยกัน ผมเห็นว่าลูกน่าจะพอฝากผีฝากไข้ดูแลกันได้เมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเผชิญอุปสรรคที่อาจเกิดได้ในวันข้างหน้า

คิดว่าวันนี้จะได้หยุดพักหนึ่งวัน ก่อนลูกทั้งสองจะขับรถพาตะลอนไปเยี่ยมครอบครัวผู้ที่ผมเคารพนับถือที่เมือง Seattle, Washington State ซึ่งต้องใช้เวลาเดินทางถึงสองวัน ท่านเคยเชิญชวนไว้หลายครั้งแล้วจึงตัดสินใจลองไป เพราะหากรอถึงวันหน้าคงเป็นไปได้ยาก เอาเข้าจริงวันนี้ก็ไม่ได้หยุดอีก ลูกต้องเอารถไปตรวจเช็ค เปลี่ยนน้ำมันเครื่องก่อนเดินทางไกล และบังเอิญเพื่อนลูกจาก New York แวะมาเยี่ยมอีก จึงชวนกันไปชมศูนย์อนุรักษ์สัตว์น้ำที่ได้รวบรวมเรื่องราวของสิ่งมีชีวิตใต้ทะเลลึกไว้ให้ศึกษาน่าสนใจมาก ออกจากศูนย์ฯ ยังเดินต่อไปจนสุด สะพานท่าเรือเมือง Santa Cruz ซึ่งติดกันคือสวนสนุก Board Walk ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวอันดับหนึ่งของเมือง มีโอกาสได้เห็นฝูงแมวน้ำว่ายวนไปมา บ้างก็ขึ้นไปนอนผึ่งแดดกันบนแพจำนวนมาก วันนี้แดดจ้า ลมพัดมาเป็นระยะ เราสวมใส่เสื้อหลายชั้นยังหนาว แต่เด็กและชาวท้องถิ่น รวมทั้งนักท่องเที่ยวลงเล่นน้ำกันสนุกสนานเต็มชายหาด ความหนาวไม่เป็นอุปสรรคสำหรับเขาแต่อย่างใด กลับถึงบ้านกิจกรรมยังไม่เสร็จ ต้องเตรียมแพค

กระเป๋าพร้อมสำหรับการเดินทางวันรุ่งขึ้น เอาเป็นว่าหมดเวลาไปอีกวันกว่าจะได้นอนก็เลยเที่ยงคืนไปแล้ว

ผมนอนดึกตื่นเช้าเป็นปกติวิสัย แม้เมื่อวานนอนหลังเที่ยงคืน พอตีสามครึ่งก็ตื่น พยายามจะหลับต่อก็ไม่เป็นผลเลยคว้า iPad ขึ้นมานั่งบันทึกความจำ หากไม่ทำทิ้งไว้ไม่นานวันมีสิทธิ์ลืมครับ ฤกษ์ดีออกเดินทางมุ่งหน้าไปเมือง Seattle เมื่อเวลาเที่ยงวัน ขับรถไปตาม Interstate Highway หมายเลข ๕ ผ่านเมืองหลักๆ เช่น San Jose, San Francisco, Sacramento ในรัฐแคลิฟอร์เนียก่อนที่จะขับรถข้ามรัฐ ผ่านแม่น้ำ Sacramento เป็นแม่น้ำที่ใหญ่ที่สุดในแคลิฟอร์เนีย ได้ชื่นชมความงามของภูเขาไฟชื่อ Mount Shasta ซึ่งยอดเขาบางส่วนยังคงถูกปกคลุมด้วยหิมะ แม้ว่าเป็นช่วงซัมเมอร์แล้วก็ตาม

ระหว่างทางแวะเติมน้ำมันและซื้ออาหารเพื่อรับประทานในรถ จะได้ไม่เสียเวลามาก เพราะกว่าจะถึงที่หมาย ต้องใช้เวลากว่าสิบชั่วโมง ตลอดสองข้างทางเท่าที่นั่งรถมาทั้งวัน ถามว่าเหนื่อยไม่เหนื่อย สภาพร่างกายอย่างนี้มีหรือจะบอกว่าไม่เหนื่อย แต่ก็ไปได้เรื่อยเพราะสองข้างทางดูแล้วสบายตาสบายใจ มีแมกไม้ ขุนเขา ทะเล ไร่นาที่กว้างใหญ่ไพศาลสุดลูกหูลูกตาผิดแผกไปจากบ้านเราที่เห็นจนชินชา ที่นำมาแบ่งปันใช่ว่ากระสันหรือตื่นเต้นเพราะเคยเห็นมามากพอสมควรแล้ว เพียงอยากจะสื่อว่า การเปลี่ยนบรรยากาศอย่างนี้เป็นครั้งคราวทำให้ความรู้สึกของเราปลอดโปร่งโล่งสบายน่าจะดีต่อสุขภาพทั้งกาย

และใจก็เป็นสุข ส่วนที่ขาดหายไปตลอดกาลคือผู้รู้ใจในอดีตไม่ได้ร่วมทางไปด้วยกัน

พักค้างแรมที่ Roseburg, Oregon หนึ่งคืน ทานอาหารเสร็จ เก้าโมงเช้าออกเดินทางต่อ สามีของลูกแวะเยี่ยมเพื่อนสนิทสองคนซึ่งเป็นศิลปินนักเขียนภาพสีน้ำมันและช่างภาพฝีมือดี อยู่ที่เมือง Eugene, Oregon มีโอกาสได้เข้าไปชมสตูดิโอ พูดคุยกันถูกใจเจ้าของเขาเลยมอบภาพเขียนให้เป็นที่ระลึกมาสองชิ้น ออกจากบ้านไปรับประทานอาหารกลางวันด้วยกันพักใหญ่ จากนั้นก็ร่ำลาเพื่อออกเดินทางต่อไปจนถึง Seattle ประมาณ ๒ ทุ่ม ได้รับการต้อนรับและดูแลอย่างอบอุ่น เจ้าภาพท่านเตรียมข้าวปลาอาหารไว้เพียบ ห้องหับพร้อมมูลไม่แพ้โรงแรมชั้นดี

อาจารย์นงคราญ แด๊กซ์ เจ้าของกิจการร้านอาหารไทยชื่อ Thai Basil ที่โด่งดัง เคยมีสาขาหลายแห่ง เปิดสอนการทำอาหารไทย เคยออกรายกโทรทัศน์ และเขียนตำราอาหารไทยเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อเป็นการช่วยเผยแพร่อาหารไทยให้ชาวอเมริกันทราบในวงกว้าง ท่านบอกว่าถึงเวลาควรพักผ่อนเสียทีเพราะตอนนี้ร่ำรวยพอแล้ว จึงขายกิจการ เหลือไว้เพียงแห่งเดียวที่ Virginia ตื่นเช้ามาทำกิจส่วนตัวเสร็จเจ้าของบ้าน คุณ Larry Daks ท่านเป็นอดีตเจ้านายที่ผมเคารพนับถือ เป็นผู้สนับสนุนให้ผมไปดูงานสหรัฐอเมริกาครั้งแรกในชีวิต พาขับรถไปเที่ยวสวนราสเบอร์รี่ที่อนุญาตให้ผู้คนเข้าไปเก็บผลราสเบอรรี่ ทานได้ฟรีตามที่ต้องการ แต่ถ้าจะ

เก็บกลับบ้านคิดราคาตามน้ำหนัก ขั้นต่ำต้องจ่าย ๕ เหรียญ กลับที่พักมีราสเบอร์รี่ติดไม้ติดมือมากล่องใหญ่ ผมเดินเก็บผลไม้ร่วมครึ่งวันยังไปไม่ทั่วสวน แม้จะเดินกลางแดดจ้าก็ไม่ร้อนไม่เหนื่อยเพราะมีไม้เท้าช่วยตลอด กลับถึงบ้านรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแทนที่จะพักผ่อนนอนงีบเอาแรง กลับชวนกันเดินชมเมืองต่อ คุณ Daks ท่านก็ดีใจหาย อายุแปดสิบแล้วยังอุตส่าห์เป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยว รวมทั้งเล่าเรื่องความเป็นมาเป็นไปของเมืองให้ฟังตลอด หลังอาหารค่ำก็นั่งคุยกันต่อถึงเรื่องราวในอดีต กว่าจะแยกย้ายกันไปพักก็ใกล้จะเที่ยงคืนอีกเหมือนเดิม

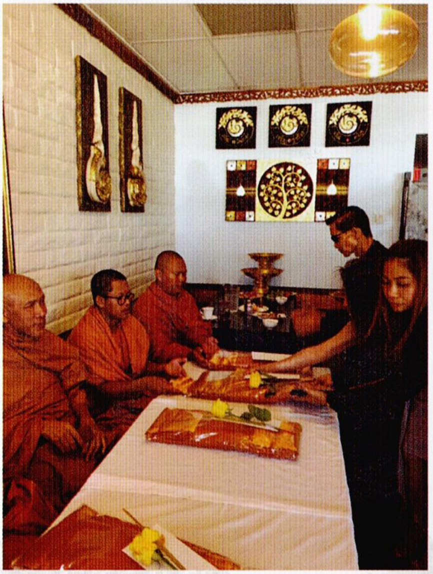
รุ่งขึ้นเป็นวันอาทิตย์ เข้าไปเที่ยวชมในตัวเมือง Seattle สิ่งก่อสร้างล้วนแต่อลังการ สมเป็นเมืองที่เคยจัด World Trade Fair เมื่อหลายสิบปีมาแล้ว มีหอคอยชมเมืองสูงตระหง่าน ข้าง ๆ กันมีพิพิธภัณฑ์และศูนย์แสดงศิลปกรรมการเป่าแก้วชื่อ Chihuly Garden and Glass ที่น่าทึ่งมาก ผลงานนับพันชิ้นสวยสุดสะดุดตาทั้งภายในอาคาร และยังนำไปจัดเป็นสวนรอบนอกอาคาร เดินนานเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หมด มีนักท่องเที่ยวผู้คนแน่นขนัด เพราะบังเอิญมีการจัดกิจกรรมพิเศษ มีดนตรี สินค้า อาหาร ของที่ระลึกจากหลายรัฐ รวมทั้งซุ้มของทางการไทย ที่มีทั้งหน่วยงานของการท่องเที่ยวและกระทรวงพาณิชย์ไทยไปร่วมออกงาน ซึ่งผมมีโอกาสไปแวะไปทักทายและสนทนากับเจ้าหน้าที่ด้วย

หลังใช้เวลานานกว่าสามชั่วโมงแล้วไปเดินต่อที่ Pike Place Market ตลาดชื่อดังใน Seattle ที่กว้างใหญ่ไพศาล เดิน

นานเป็นสองชั่วโมงก็ยังไปไม่รอบ มีสินค้านานาชนิดละลานตาไปหมด เมื่อวานนี้คิดว่าเดินมากที่สุดแล้ว แต่วันนี้หนักกว่ามาก เพราะไม่ค่อยได้เดินในที่ราบ ต้องเดินขึ้นๆ ลงๆ ตลอด เพราะสภาพภูมิประเทศเป็นเนินเขาลาดลงสู่ทะเล อ่อนล้าแต่ก็แข็งใจเดิน เพราะตั้งใจจะลองให้สุดกำลังดู ตั้งแต่เช้ายันเย็นก็ยังไม่จบแค่นั้น ออกจากตลาดลูกเขยเขามีนัดไปเยี่ยมและได้รับเชิญให้รับประทานอาหารที่บ้านเพื่อนซึ่งสำหรับผมมองว่าไม่ใช่บ้านธรรมดาแต่เป็นคฤหาสน์หรูอยู่กลางป่าใหญ่ กว่าจะแยกกันได้ก็เกือบสี่ทุ่ม ถึงบ้านอาบน้ำนอนก็ประมาณเที่ยงคืนเหมือนเดิมครับ

วันจันทร์ที่ ๒๒ ไปทัวร์โรงงานทำช็อคโกแลตเก่าแก่ ซึ่งเจ้าของกิจการเป็นเยอรมัน ดำเนินกิจการสืบทอดกันมานมนานหลายชั่วอายุคน แต่ละวันนักท่องเที่ยวที่ไป Seattle มักไม่ยอมพลาดโอกาสที่จะไปเยี่ยมชมและซื้อผลิตภัณฑ์จากโรงงานไม่ขาดสาย ผู้ที่อยากทราบประวัติความเป็นมาต้องซื้อกรุ๊ปทัวร์คนละ ๗ เหรียญ กลุ่มละสิบคน จนท. ของโรงงานทำหน้าที่มัคคุเทศก์เป็นผู้นำเที่ยวและบรรยายขั้นตอนการทำช็อคโกแลต มีผลิตภัณฑ์เตรียมไว้ให้ผู้ไปเยี่ยมชมได้ลิ้มลองก่อนตัดสินใจซื้ออีกด้วย เจ้าของบ้านผู้อารีที่เราไปเยี่ยม กรุณาซื้อทัวร์ให้ยังไม่พอ ยังอุตส่าห์ตามไปช่วยให้คำแนะนำจนถึงที่ ก่อนที่จะลาจากด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกัน ทัวร์นี้ใช้เวลาประมาณสี่สิบนาที การไปเยี่ยมเยือนเพื่อนพ้องและผู้ที่เคารพนับถือที่นี่เสร็จสิ้นลงด้วยประการฉะนี้





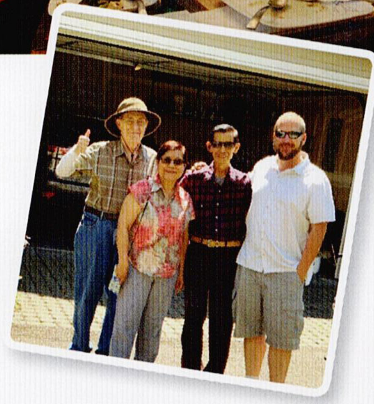


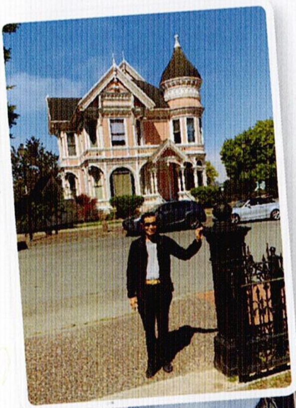
*(ทำบุญครบรอบ ปีที่เปิดกิจการ
ร้านอาหารไทย)*

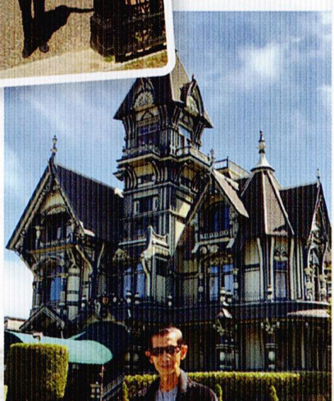




(เยี่ยมครอบครัว คุณ Larry Daks ที่ Seattle)









(เที่ยวป่า Red Wood)

ผมขอขอบคุณลูกและทุกคนที่ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในส่วนที่เขาช่วยได้ ตั้งแต่ต้นจนจบ เริ่มจากการจองตั๋วเครื่องบินขอนแก่น-กรุงเทพ กรุงเทพ-San Francisco-กรุงเทพ ส่งเช็คอิน จัดทำประกันภัย ประกันชีวิตช่วงเดินทาง แม้กระทั่งซื้อซิมโทรศัพท์สำหรับการใช้งานในต่างประเทศ เมื่อถึงที่หมายปลายทาง ลูกและสามีที่อเมริกาไปรอรับที่สนามบินกลับไปยังที่พัก จากวันนั้นเป็นมาก็ช่วยกันหากิจกรรมทำต่อเนื่องทั้งเดือนตามที่พ่ออยากทำ ยอมลงทุนลาหยุดงานเป็นเวลา ๑ เดือนทั้งคู่เพื่อดูแลพ่ออย่างเต็มที่อย่างต่อเนื่องแบบไม่มีวันหยุด จนถึงกำหนดที่พ่อต้องเดินทางกลับเมืองไทย

ความจริง ยังมีอีกหลายอย่างค้างคาอยู่ แต่เนื่องจากอีกไม่กี่วันบททดสอบของ “เป็ดง่อย” จะสิ้นสุดลงคงต้องปรับโปรแกรมใหม่ให้พร้อมเดินทางกลับเมืองไทย สิ่งที่ต้องการทดสอบตัวเองลุล่วงไปเกือบ ๑๐๐% พอประเมินได้ว่าต้องสู้ต่อไปหากไม่อยากเป็น “เป็ดง่อย” ต้องฮึดสู้อย่าท้อถอย อย่าใจเสาะเหมือนปลาสร้อยปลาซิว สู้ต่อไป สู้ให้เต็มที่แล้วสิ่งดีๆ จะตามมาเอง ผมเชื่อว่าทุกคนสามารถทำได้ ไม่ว่าจะทำอะไร แม้แต่การเจ็บไข้ได้ป่วยก็ผ่านได้ มั่นใจว่ากำลังใจเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดประการหนึ่ง สรุปว่าเป็ดง่อยไม่ถอดใจ ขอเดินหน้าต่อไปจนกว่าจะถึงวาระอันควรครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์

แล้วยังไงต่อ

ภารกิจในการเดินทางไปเยือนเพื่อนฝูง และผู้ใหญ่ที่เคยมีบุญคุณ เป็นอดีตเจ้านายที่เคารพนับถือสำเร็จเสร็จสิ้น ได้ฤกษ์งามยามดีในการเดินทางกลับ Santa Cruz ช่วงบ่ายแก่ ๆ ลูกตัดสินใจเปลี่ยนเส้นทางใหม่โดยลัดเลาะไปตามชายฝั่งทะเลเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ จะได้ดื่มด่ำกับทัศนียภาพยามอาทิตย์อัสดง ขับรถกว่าสิบชั่วโมง เกือบเที่ยงคืนจึงแวะพักที่โรงแรม Inn at Lincoln City ใน Oregon

หลังอาหารเช้า การเดินทางในวันที่สอง ยังคงขับรถเลี้ยวเลาะเลียบตามชายฝั่งทะเลของรัฐ Oregon ไปเรื่อย ๆ หากไม่แวะหยุดที่ใดเลยคาดว่าจะใช้เวลาประมาณอย่างน้อยสิบสี่ชั่วโมงจึงจะถึง Santa Cruz ระหว่างทางหยุดพักรับประทานอาหารกลางวันในเมือง Coos Bay ที่ร้านอาหารเยอรมันแห่งหนึ่งซึ่งมีการตกแต่งร้านในบรรยากาศเทศกาลคริสต์มาสไว้ล่วงหน้าตั้งแต่เดือนกรกฎาคม อิ่มหนำสำราญแล้วจึงออกเดินทางต่อ ขับรถไปได้ร่วมสิบชั่วโมง ในที่สุดก็เข้าเขตรัฐแคลิฟอร์เนีย จะเดินทางต่อคงไม่สะดวกเพราะค่ำมืดลงทุกที จึงพักค้างที่โรงแรม Comfort Inn เมือง Eureka กว่าจะได้นอนก็เกือบเที่ยงคืนอีกพอกันกับวันที่ผ่านมา

วันรุ่งขึ้นก่อนจะเดินทางต่อ ขอเที่ยวชมในตัวเมือง Eureka ซึ่งมีสิ่งปลูกสร้างและบ้านเรือนแบบโบราณที่สวยงามตระการตา กว่าจะถึง Santa Cruz คงใช้เวลาอีกเจ็ดถึงแปดชั่วโมง ได้แวะชมป่าไม้แดง (Red Wood) ไม้ขนาดยักษ์ที่ครอบคลุมอาณาบริเวณกว้างใหญ่ไพศาล ในเขตเมือง Humbolt ต้นไม้อายุนับร้อยนับพันปี จำนวนมากที่มีขนาดใหญ่หลายคนโอบไม่รอบ บางต้นใหญ่มากจนสามารถนำทั้งต้นประดิษฐ์เป็นรถยนต์ที่วิ่งได้จริง บางต้นวัดรอบโคนได้กว่า ๓๐ ฟุต เกือบตลอดเส้นทางป่าไม้ขนาดยักษ์ (Avenue of Giants) มีจุดสำหรับนักท่องเที่ยวได้แวะชมเป็นระยะ ๆ มีประวัติความเป็นมาน่าสนใจมาก แต่เวลาไม่อำนวยแล้ว

คิดว่าถึง Santa Cruz คงได้พักสักสองสามวันก่อนกลับ เอาเข้าจริงก็มีสิ่งที่ต้องทำนอกรายการอีกหลายอย่าง ต้องออกไปหาซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับสุขภาพของตนเองที่ไม่มีจำหน่ายในเมืองไทย หรือมีก็ราคาสูงมากไป ถ้าลูกไม่สงเคราะห์ก็คงไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อคืนนี้ก็ออกไปชมดนตรีที่สวนสนุกอีกท่ามกลางสายลมและอากาศหนาวเย็นเมื่อยามค่ำ

อีกสองวันก่อนเดินทางกลับเมืองไทย ตั้งใจจะไปกราบหลวงพ่อประเสริฐเจ้าอาวาสวัดพุทธานุสรณ์ ในเมืองฟรีมอนท์ (Fremont) ห่างจากเมืองที่ลูกอยู่ประมาณชั่วโมงเศษตามที่ตั้งใจไว้ แต่ติดต่อท่านไม่ได้ ตกเย็นได้ไปชมคอนเสิร์ตที่สวนสนุกชายทะเลจนสองทุ่มเศษจึงกลับเพราะทนลมที่ชายหาดไม่ไหว

วันสุดท้ายก่อนกลับยังพอมีบุญวาสนา มีโอกาสสนทนาธรรม และกราบนมัสการอำลาท่านทางโทรศัพท์ เนื่องจากท่านมีภารกิจหรือติดงานวันเฉลิมฯ ในหลวงรัชการที่ ๑๐ ที่ทางวัดจัดขึ้น ผมจึงจำเป็นต้องยกเลิกความคิดที่จะไปกราบท่านโดยปริยาย ใช้เวลาที่เหลือเสาะหาของฝากญาติมิตรลูกหลานเท่าที่พอจะนำติดตัวไปได้แทน แล้วไปแวะรับประทานมื้อเย็นที่ร้านอาหารเพื่อนลูกซึ่งอยู่อีกเมืองไม่ห่างกันนัก เพื่ออำลาและขอบคุณที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นระยะ ๆ ตลอดหนึ่งเดือน กว่าจะถึงที่พักและหลับนอนก็ค่อนคืนเหมือนวันที่ผ่านมา

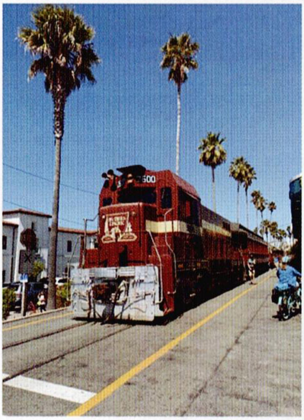
การใช้ชีวิตในต่างแดนคราวนี้แตกต่างจากการไปเยือนหลายประเทศในอดีตอย่างสิ้นเชิง ก่อนนี้ไปในขณะที่สภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คึกคะนองพร้อมเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย แต่เป็นการไปอย่างฉาบฉวย ไม่ว่าจะไปทัศนศึกษาดูงานหรือท่องเที่ยวแบบบินเดี่ยวหรือเป็นคณะ แค่ผ่าน แค่ได้เห็นก็เป็นสุข คราวนี้ไปแบบผู้สูงวัยในฐานะผู้พิการ โรคภัยไข้เจ็บรุมเร้าตั้งแต่เท้าจรดหัวซึ่งหาที่ว่างแทบไม่เจอ จะขึ้นจะลงเครื่องต้องใช้รถเข็น (Wheelchair) แถมลุยเดี่ยวแบบไร้ผู้คอยดูแลอีกต่างหาก

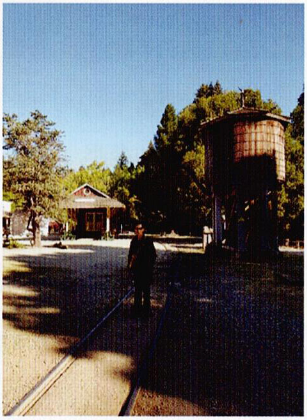
การเดินทางคราวนี้ ได้สัมผัสกับการใช้ชีวิตประจำวันของชาวอเมริกันอย่างใกล้ชิดกับหลายครอบครัว ในหลายเมืองหลายสถานที่ ทั้งเมืองใหญ่เมืองเล็ก ได้เห็นความมีระเบียบวินัยของผู้คน ถนนหนทางสะอาดสะอ้าน ชาวบ้านพาสุนัขไปเดิน

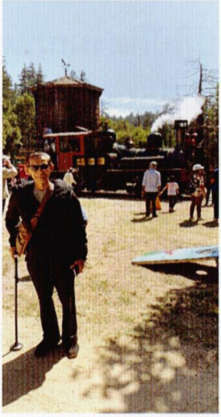
ออกกำลังกายพบเห็นได้ทั่วไป คนจูงสุนัขไม่ปล่อยให้สุนัขของตนถ่ายเรี่ยลาด ต้องเตรียมถุงพลาสติกติดมือไปเก็บมูลสุนัขไม่ทิ้งไว้ให้สกปรกอุจาดตาและเป็นภาระของสังคม การขับรถราก็ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด ถึงป้ายหยุดก็ต้องหยุด แม้ไม่มีคนหรือรถคันอื่นวิ่งมาก็ตามแน่ใจว่าปลอดภัยค่อยออกรถ ถ้ามีหลายคันก็จะสลับกันออกทีคัน ชีวิตคนเดินถนนสำคัญที่สุด แม้จะทำผิดกฎรถก็ต้องหยุดให้คนข้ามก่อนจนปลอดภัยแล้วจึงจะเคลื่อนรถต่อได้ ที่เขียนมาใช่ว่าเขาทำผิดไม่เป็น แต่บทลงโทษเขารุนแรงและจริงจังจึงไม่น่าเสี่ยงที่จะละเมิดกฎหมาย และตลอดระยะเวลาหนึ่งเดือนยังไม่เคยพบอุบัติเหตุบนท้องถนนเลยครับ

ขนบธรรมเนียมประเพณีที่บังเอิญได้พบเห็น มีโอกาสได้ร่วมงานมงคลสมรสทั้งพิธีกรรมในโบสถ์และที่บ้านของชาวคาทอลิก และการทำบุญแบบชาวพุทธในอเมริกา ขบวนพาเหรดเฉลิมฉลองวันชาติหรือวันประกาศอิสรภาพของอเมริกันในระว่างการเดินทางจัดอย่างกว้างขวางทั่วทุกชุมชนของประเทศ การเดินทางไปรัฐอื่น มีทั้งเลียบไปตามชายฝั่ง ป่าเขาลำเนาไพร ได้เห็นการอนุรักษ์ทรัพยากรณ์ธรรมชาติ โบราณสถานทั้งในพิพิธภัณฑ์และของจริง ได้จอดรถเดินป่าลึกมีแม่น้ำลำธารที่สวยงามและสำคัญ มีภูเขาไฟที่เคยประทุและระเบิดมีลาวาไหลทะลักออกมาทำลายบ้านช่องในอดีต

มีโอกาสได้นั่งรถไฟไอน้ำโบราณหลายร้อยปีที่ยังนำมาบริการนักท่องเที่ยวอยู่ในปัจจุบัน







ผมได้รู้จักกับเพื่อน ๆ ของลูกอีกหลายคนในระหว่างการเดินทาง เสียดายไม่ได้พูดคุยแบบละเอียดลึกซึ้งเต็มที่เนื่องจากมีปัญหาทั้งการพูดการฟัง อัธยาศัยไมตรีของเพื่อน ๆลูกทำให้รู้สึกอบอุ่นดีมีความสุข การเดินทางคราวนี้ ไม่เสียดายเวลา ค่าใช้จ่าย และความตั้งใจ ความจริงผมได้รับประสบการณ์อีกหลายรูปแบบที่ไม่ได้นำมาลงไว้ทั้งหมดเดี๋ยวจะหาว่ามากไป

วันสุดท้ายที่จะเดินทางกลับจากอเมริกา ลูกพาดูเมืองส่งท้าย ขับรถไปชายทะเลเพราะเป็นวันที่อากาศดี พาไปชายหาดแห่งหนึ่งที่มีซากเรือรบถูกทำลายตั้งแต่สมัยสงครามโลกที่ยังเก็บรักษาไว้เป็นอนุสรณ์จนตะวันรอน จึงไปรับประทานอาหารเย็นร้านอาหารซึ่งคนที่นั่นเห็นว่าสวยงามที่สุดในซานตาครูซ

มีเพื่อนลูกไปร่วมวงด้วย จากนั้น ทั้งหมดตามไปส่งที่สนามบิน San Francisco ใช้เวลาขับรถประมาหนึ่งชั่วโมง ส่งเข้าแล้วเช็คอินเสร็จ จึงกลับถึงบ้านก็ประมาณเที่ยงคืน ส่วนผมเครื่องออกเวลาตีหนึ่ง บินถึงฮ่องกงประมาณตีห้า แต่เวลาเหลื่อมกัน ความจริงใช้เวลาบินประมาณ ๑๗ ชั่วโมง รอเปลี่ยนเครื่องสองชั่วโมงกว่าจะบินต่อก็แปดโมงไปแล้ว และสิบโมงเช้าก็ถึงสุวรรณภูมิ โชคดีที่เดินทางวันนั้น เพราะรุ่งขึ้นอีกวันพายุกระหน่ำรุนแรงจนสนามบินฮ่องกงต้องประกาศงดเที่ยวบิน คงเสียเวลาพักค้างที่นั่นอีกวันสองวันก่อนพายุสงบ

ภารกิจที่อยากจะลองทดสอบสมรรถภาพร่างกายและจิตใจโดยใช้เวลาหนึ่งเดือนเต็ม ตามความคิดของตนเองผ่านพ้นไปด้วยดี มีความพึงพอใจกับผลลัพธ์ซึ่งสามารถเพิ่มความมั่นใจในการดำเนินชีวิตบั้นปลายที่ไม่โดดเดี่ยวหรือเหงาหงอย เพราะอย่างน้อยก็มีโรคร้ายรุมล้อมอยู่เป็นเพื่อนทั้งภายในและภายนอกมากมาย เมื่อกลับถึงบ้านก็มีการนัดหมายกับทางโรงพยาบาลล่วงหน้ารออยู่อีกหลายรายการแบบต่อเนื่องไปจนถึงสิ้นปี มีทั้งเรื่องของการทำฟันและเพดานเทียมในช่องปากเพื่อดูว่าจะสามารถช่วยให้พูดได้ชัดเจนขึ้น รวมทั้งจะสามารถป้องกันเศษอาหารที่รับประทาน ไปสะสมในโพรงจมูกได้หรือไม่ อีกไม่กี่วันถัดไปจักษุแพทย์นัดแนะให้ผ่าตัดต้อกระจกเพราะหากปล่อยเนิ่นนานไปอาจแก้ไขเรื่องการมองเห็นไม่ได้ ถัดไปคือปัญหาเรื่องหู คอ จมูก ที่ต้องติดตามผลการรักษาทุกสาม

ถึงหกเดือน ยังไม่จบแค่นั้น กระดูกสะโพกหักที่เสริมเหล็กไว้ก็ต้องไปติดตามผลอีก นอกจากนี้ยังมีปัญหาอื่นอีกมากมายหลายรายการรออยู่

เรื่องของสังขารนอกจากจะเสื่อมไปตามกาลเวลาแล้ว จงอย่ามองข้ามว่าปัญหาสำคัญส่วนหนึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการใช้ชีวิตของเราเมื่อเยาว์วัย ที่มองข้ามไม่ใส่ใจหรือให้ความสำคัญกับสุขภาพอนามัยของตนเองมากพอด้วย อย่าลืมดูแลสุขภาพตนเองให้มากขึ้นด้วยนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์

เลิก "ผัดวันประกันพรุ่ง" กันดีไหม



เมื่อเข้าสู่วัยชรา เวลาที่จะหายใจน้อยลงไปทุกวินาที อะไรที่ดีทำแล้วมีความสุข ไม่เพิ่มทุกข์ให้ใครจงรีบทำ อย่าชะล่าใจ ผัดผ่อนเรื่อยไป เดี๋ยวโอกาสไม่เปิดให้ สิ่งที่วาดหวังไว้อาจมลายไปหมดสิ้น แม้แต่จะคิดเสียดายก็อาจสายเกินไป ปัจจุบันผมทำอะไรได้ค่อนข้างเชื่องช้าไม่ว่องไวเหมือนในอดีต แต่อุปนิสัยไม่ชอบการผัดวันประกันพรุ่ง อะไรที่คิดว่าทำได้จะเริ่มดำเนินการทันทีโอกาสอำนวย เพราะตระหนักดีถึงความเป็นจริงว่า สภาวะสุขภาพร่างกายของตนเสื่อมทรุดจากโรคภัยไข้เจ็บ เวลาหายใจลดน้อยถอยลงอย่างรวดเร็วทุกนาที ทำแล้วไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการก็จะได้รู้ว่าได้ทำแล้ว แต่ไม่สำเร็จยังพอรับได้เพราะเราได้พยายามแล้ว หากผัดผ่อนจนล่วงเลยจนเสียโอกาสไปก็จะรู้สึกผิดและเสียใจที่ไม่ได้ทำสิ่งที่หวังไว้จึงทำให้ทุกข์หนักยิ่งขึ้น

การตัดสินใจเดินทางไปเยือนต่างแดนนานนับเดือน ถึงร่างกายจะพิกลพิการแต่ใจยังสู้ ร่างกายไม่พร้อมแต่ใจพร้อม แม้จะเดินทางคนเดียว ไม่มีผู้ติดตามดูแลก็เอาตัวรอดได้ ดังที่บันทึกไว้ในบทความสองสามตอนในหนังสือเล่มนี้ เป็นตัวอย่างว่าผมได้ตัดสินใจทำในสิ่งที่คิดทันที แม้เข้าใจดีว่าเป็นเรื่องที่สุ่มเสี่ยง ที่สุดผมก็ทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย และทำให้ผมมีความสุข หากผมไม่ได้ทำตามที่คิดทันทีก็ไม่แน่ใจว่าชีวิตนี้ จะมีโอกาสทำเช่นนี้ได้อีกหรือไม่ หากผัดผ่อนรอให้สุขภาพแข็งแรงก่อน รอจนหมดลมหายใจก็ไม่แน่ว่าจะทำได้สำเร็จ

สิ่งที่ทำผิดพลาดจากการผัดวันประกันพรุ่งในอดีต มีทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ กว่าจะรู้ตัวก็สายเกินไป วันเวลาผ่านไปเร็วมาก จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปีเหมือนมีปีก อีกไม่นานก็จะคืบคลานเข้าเข้าสู่เลขแปดสิบแล้ว หลายปีที่ผ่านไป ผมสูญเสียโอกาสดูแลคุณแม่ที่แก่เฒ่าจนท่านถึงคราวที่ท่านต้องลับลา ที่คิดว่าจะดูท่านเป็นการตอบแทนบุญคุณเมื่อเราพร้อม ซึ่งควรจะเริ่มทำก่อนหน้านี้ได้แต่ก็สายเกินแก้ โอกาสมีแต่ไม่รีบคว้า เช่นอาหารร้อน ๆก็ไม่รับประทาน ทิ้งไว้นานจะเย็นชืด รสชาติไม่อร่อยเพราะเราปล่อยทิ้งไว้นานเกินไป การผัดผ่อนเรื่องออกกำลังกายก็หาเหตุชะลอไปเรื่อย จนสุดท้ายเกิดป่วยไข้เพราะร่างกายไม่แข็งแรง สัญญาไว้ว่าจะ

ทำอะไรก็ผัดผ่อนออกไปแล้วหลงลืม ถึงวันกำหนดจ่ายค่าใช้บัตรเครดิต คิดว่าเดี๋ยวค่อยจ่าย พอนึกได้ อ้าวเกินกำหนดแล้ว จำเป็นต้องเสียค่าปรับและดอกเบี้ยโดยไม่จำเป็น ผัดวันประกันพรุ่งกันจนติดเป็นนิสัย สิ้นลมหายใจลงเมื่อใด นั่นแหละโอกาสที่จะใช้คำว่า “เอาไว้สะดวกเมื่อใดค่อยทำทีหลัง” จึงไม่สามารถจะใช้ได้อีก



การผัดวันประกันพรุ่งจนเป็นนิสัย ทำให้เราเสียโอกาสสำหรับวินาทีที่มีค่าอันยิ่งใหญ่ ไม่ว่าเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดีที่สุด การสูญเสียครอบครัวที่ดีที่สุด มิตรสหายที่ดีที่สุดไปอย่างน่าเสียดาย บัดนี้เราเป็นผู้สูงวัย เฒ่าชแรแก่ชรา จะไปไหนทำอะไร อยากกินอะไรจึงควรรีบดำเนินการทันที เพราะวันพรุ่งนี้โอกาสอาจไม่มีให้เราผัดผ่อนได้อีกต่อไปแล้ว

มีคำถามตามมาว่า แล้วเราจะมีวิธีแก้ไขหรือเอาชนะนิสัย “การผัดวัน ประกันพรุ่ง” ได้อย่างไร สำหรับผมเองพิจารณาดูแล้วเห็นว่าไม่น่าจะยุ่งยากอะไรมากมาย เมื่อเราตั้งใจจะทำอะไร ก็ดำเนินการทันทีโดยไม่รีรอ มีปัญหาค่อยแก้ไขไป อย่าปล่อยให้เรื่องทั้งหลายสะสมจนได้หน้าลืมหลังกว่าจะคิดได้สุดท้ายก็ทำอะไรไม่สำเร็จสมหวังดังที่คิด

เพื่อให้แน่ใจว่ามีเทคนิคอะไรที่พอจะช่วยให้เลิกนิสัยเช่นว่านี้ได้บ้าง จึงลองเข้าไปค้นดูใน Internet พบคำแนะนำเทคนิคง่าย ๆในการปฏิบัติเพื่อให้สามารถเอาชนะนิสัยการ "ผัดวันประกันพรุ่ง" จึงขออนุญาตนำมาให้พิจารณาเปรียบเทียบดูดังนี้ครับ ว่านิสัยดังกล่าวอาจเกิดจากความขี้เกียจของตนเอง ที่ไม่ชอบทำอะไรทันที ผัดผ่อนสะสมเรื่อยไปนานวันจึงไม่มีงานใดสำเร็จลุล่วงไปเพียงเพราะมีอย่างอื่นเข้ามาแทรก นั่นคือสัญญานที่บอกว่า ท่านกำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่หากย้อนมาคิดสักนิด สิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ด้วยเทคนิคง่าย ๆ ดังนี้คือ

๑. ตั้งกฎ ๓๐ นาทีเพื่องาน โดยส่วนมากคุณมักเริ่มต้นชีวิตด้วย Facebook, Instagram, Twitter, E-mail โดยในใจคิดว่าให้เวลากับสิ่งเหล่านี้สัก ๕ นาที แต่ไป ๆ มา ๆ ก็ผ่านไป ๑ ชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง เผลอ ๆ บางคนอาจหมดเวลาไปครึ่งวัน แน่นอนว่าสังคมออนไลน์คือตัวดูดเวลาของคุณ ลองมาจัดการแก้ปัญหานี้โดย จัดตารางสิ่งที่คุณทำเป็นอันดับแรกโดยให้เวลาทำงาน ๓๐ นาที หลังจากนั้นค่อยมาให้เวลากับสังคมออนไลน์ กำหนดเอาไว้สัก ๕-๑๐ นาที ที่สำคัญต้องไม่เกินเวลา

๒. เตือนตัวเอง และรู้สึกตัวอยู่เสมอ การผลัดวันประกันพรุ่งจะมีอยู่ ๒ รูปแบบคือ ความยากลำบากในการ

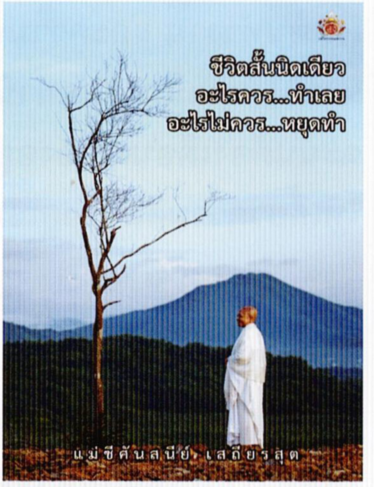
เริ่มต้นทำงาน และความฟุ้งซ่านในขณะทำงาน ทั้งสองข้อนี้จะทำให้คุณมีเหตุผลนานัปการเอาไว้ใช้เป็นข้ออ้าง เพราะฉะนั้นต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าตอนนี้กำลังทำอะไร อย่าให้เสี้ยวความคิดของคุณมาทำลายความตั้งใจของคุณ

๓. กำจัดสิ่งรบกวน จินตนาการ และสมาธิ เป็นทรัพยากรที่มีอย่างจำกัด ดังนั้นจงใช้ให้เกิดประโยชน์ และคุ้มค่ามากที่สุด ก่อนจะทำได้ต้องทำการกำจัดสิ่งรบกวนที่อยู่รอบตัวให้ได้เสียก่อน เช่น เพียงแค่คุณคลิก Facebook หรือเว็บไซต์อื่นๆ อาจนำความหายนะมาสู่ตัวคุณทันทีได้ ดังนั้นเวลาทำงานอยู่ควรทำการบล็อกเว็บไซต์ที่จะทำให้สมาธิหลุดให้เรียบร้อยเสียก่อน

๔. รู้จักความไม่สมบูรณ์แบบ อีกหนึ่งเหตุผลที่ทำให้เรา ผัดวัน ประกันพรุ่ง คือการที่ต้องทำให้สมบูรณ์แบบมากที่สุด ซึ่งจะมีผลต่อจิตใจว่าทำยากเกินกว่าที่จะทำได้ ซึ่งอาจกลายเป็นการข่มขู่ตัวเองไม่ให้เริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ดังนั้นหั่นความต้องการของคุณให้เป็นชิ้นเล็กๆ ตั้งเป้าหมายให้ต่ำลงเพื่อให้คุณสามารถทำมันได้ง่ายขึ้น ขอรับรองว่าผลลัพธ์ที่ได้มามันจะดีกว่าที่คุณตั้งเป้าหมายไว้อย่างแน่นอน

๕. จัดตารางชีวิต เป็นเรื่องง่าย หากกิจกรรมเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุณชอบ การจัดสรรตารางชีวิตของคุณมันจะดูลงตัวไปหมด แต่ถ้าเป็นเรื่องยาก เช่น ต้องออกกำลังกาย ๓ ครั้ง

ต่อสัปดาห์ คุณควรจัดตารางให้ลงตัวและดูไม่น่าเบื่อจนเกินไป ให้ดูสนุกสนาน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายอาจจะอุทิศเวลาเอาไว้ทำงานอดิเรกที่ตัวเองรัก เป็นต้น



ผมขอสรุปว่า วิธีแก้ไขหรือทางออกจากปัญหาใดไม่ได้มีทางเดียว แก้ด้วยวิธีนี้ไม่สำเร็จก็มองหาทางออกแบบอื่นดูบ้าง เชื่อว่าถ้าท่านตั้งใจจริง มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไข ปัญหาใด ๆจะเปลี่ยนจากยากเป็นง่ายได้เสมอ ไม่หาไม่พบ ไม่ลองไม่รู้ ขอเป็นกำลังใจให้ท่านที่มีปัญหา "การผัดวัน ประกันพรุ่ง" จงประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ แล้วท่านจะพบว่าไม่เหลืออะไรตกค้างให้ท่านต้องวิตกกังวล คิดผิดคิดใหม่ได้ครับ แม้เวลาไม่อาจย้อยกลับ แต่เวลามีให้เราเริ่มใหม่ได้ คิดเชิงบวกเอาไว้เสมอ ตราบที่ลมหายใจของเรายังไม่สิ้น

วิชัย ชัชวาลวิทย์

โดดเดี่ยว แต่ไม่เดียวดาย

ผมคงพูดแทนใครไม่ได้ว่าทุกข์หรือสุข ที่ต้องอยู่โดดเดี่ยวคนเดียวในวัยชรา เพราะวิถีหรือการใช้ชีวิต (Life Style) ของแต่ละท่านไม่เหมือนกัน คนหาเช้ากินค่ำบางครั้งก็ทุกข์ บางคราวก็สุขยิ่งกว่ามหาเศรษฐีมั่งมีเงินทองกองท่วมหัว แต่เอาตัวไม่รอด บางสถานการณ์คนร่ำรวยอาจจะทุกข์จนแทบจะตรอมใจตาย ทรัพย์สินที่หาได้มาด้วยความโลภโมโทสันและทุจริตกระทบถึงชีวิตจนหาที่จะซุกหัวนอนไม่ได้ก็มีให้เห็นมามากแล้ว โลกนี้เหมือนละครโรงใหญ่ไม่มีอะไรแน่นอน ปิดม่านเมื่อละครลาโรงก็ไม่มีอะไรที่ต้องติดตาม เปรียบชีวิตของคนก็ไม่แคล้วจะปลิดปลง เมื่อปิดฉากลงก็เหมือนละครตอนอวสาน ทุกอย่างสิ้นสลายเมื่อลมหายใจสะดุดหยุดลง

ขอวกมาสู่เรื่องประสบการณ์ส่วนตัว เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณและอยู่อย่างโดดเดี่ยวด้วยตัวคนเดียวเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน หลังจากคู่ชีวิตจากกันนิรันดรเมื่อสี่ปีที่ผ่านมา มีทุกข์หรือสุขเพียงใด อย่าด่วนคิดไปในทางลบนะครับว่าลูก ๆทอดทิ้ง ไม่สนใจใยดีว่าพ่อที่อยู่ในวัยชราจะดำรงชีพอยู่ได้อย่างไรโดยไม่มีใครดูแล ขอยืนยันว่าความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น สภาพการณ์ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด ลูกทุกคนไม่มีใครใจร้าย

ใจดำ ต่างมีความห่วงหาอาลัย ถามไถ่เรื่องความเป็นอยู่ โรคภัยไข้เจ็บและนานาปัญหาเป็นประจำ ยังคงไปมาหาสู่กันเสมอ เวลาพ่อคิดถึงก็ไปเยี่ยม ครอบครัวลูกเขาพร้อมและสะดวกก็มาหา ลูกทุกคนมีหน้าที่การงานสามารถยืนบนขาของตนเองได้ทั้งนั้น ผมจึงไม่หวั่นวิตก ลูกแต่ละคนขอให้ไปอยู่ด้วยเผื่อจะมีโอกาสได้ช่วยดูแล ผมเองต่างหากครับที่เป็นผู้ปฏิเสธ แล้วคิดอย่างไรจึงตัดสินใจใช้ชีวิตเพียงลำพัง เหตุผลส่วนตัวมีมากมาย แต่จะขอยกมาประกอบพอเป็นสังเขปนะครับ

ประการแรก ผมชอบความเป็นอิสระ เพราะสามารถทำอะไรตามใจได้แทบทุกอย่างตราบใดที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ในขณะที่ยังช่วยเหลือตนเองได้ อยากจะหกคะเมนตีลังกาอย่างไรก็ไม่มีใครคอยกำกับ อยากฝึกซ้อมดนตรีเวลาไหน ก็ไม่ต้องเกรงว่าจะรบกวนลูกหลานทำการบ้านหรือพักผ่อนหลับนอนให้เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่ต้องการเข้าไปก้าวก่ายในการเลี้ยงดูหลาน ๆ เพราะวิธีการแบบโบราณกับสมัยใหม่เปลี่ยนแปลงไปไม่เหมือนเดิม ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของเขารับผิดชอบเองจะดีกว่า อีกอย่างหากอยากนัดแนะมิตรสหายมาสังสรรค์เมื่อใดก็ไม่ต้องขออนุญาตใคร

ประการที่สอง ปัจจุบันแม้สภาพจะเป็นผู้พิการ สื่อสารทั้งพูดทั้งฟังก็ยากลำบาก ขาข้างที่หักเพราะอุบัติเหตุแม้จะยังไม่หายสนิท แต่ก็ยังมีสิทธิ์ขับรถด้วยขาข้างเดียว ไม่เกี่ยวกับใคร ไม่ผิดกฎหมายหรือกฎจราจรแต่อย่างใด หากอยู่กับลูกเขาจะไม่

ยอมให้เราเสี่ยงขับเองแน่ จะกินจะนอนหัวค่ำหรือยามดึก ก็ไม่ต้องมีคนคอยกำกับหรือบอกบท

ประการที่สาม ผมไม่ชอบอยู่นิ่ง แม้เป็นคนตกงานเพราะทางการเลิกจ้าง แต่งานรอบบ้านก็มีให้ทำมากมาย ไม่มีเงินเก็บเป็นถุงเป็นถังเหมือนบางท่านก็จริง แต่ก็พอมีใช้จ่ายทุกเดือนจนตายโดยไม่ต้องรบกวนลูกหลาน ดังนั้นอยากกินอะไรที่พอกินได้ก็กิน อยากไปไหนไป อยากทำอะไรทำก่อนไม่มีโอกาสจะได้ลอง

ประการที่สี่ ไม่มีอะไรให้ต้องกังวล ผมส่งลูกทุกคนถึงฝั่งและเอาตัวรอดได้หมด ส่วนสิ่งที่จะเป็นมรดกตกทอดเมื่อสิ้นเรา แม้ทรัพย์สินมีไม่มากมายแต่ก็ได้จัดสรรค์แบ่งปันให้แต่ละคนเป็นที่เรียบร้อยตามที่กำหนดไว้ในพินัยกรรม ถึงโรคภัยไข้เจ็บจะคุกคามตั้งแต่หัวจรดเท้า แต่ผมคิดตามความรู้สึกของตัวเองว่า โรคมันอยากเกิดก็เป็นเรื่องของมัน ไม่จำเป็นต้องวิตกกังวล เพราะเรามีทั้งโรงพยาบาล มีหมอ พยาบาล คอยดูแลเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าผมละเลยในการดูแลสุขภาพของตนเองนะครับ แม้รู้ดีว่าเวลาหายใจลดน้อยจนต้องนับถอยหลัง เมื่อนับยังไม่ถึงศูนย์ "เราก็ยังคงเป็นตัวเรา" อยู่ดี ยังมีอีกสารพัดเหตุผลส่วนตัวแต่ขอยุติไว้ก่อน

ช่วงนี้มีผู้หวังดีส่งไลน์สิ่งที่น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับ สว. ทุกท่าน มาให้อ่าน ไม่ทราบใครเป็นเจ้าของกฎเกณฑ์นี้ ซึ่งมีหลายข้อที่ตรงกับความคิดส่วนตัว จึงขออนุญาตนำมาแบ่งปันและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

“กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข” มีรายละเอียดบันทึกไว้ดังนี้คืออาศัยอยู่ในบ้านของตัวเองอย่างเป็นส่วนตัวและเป็นอิสระ ถือครองเงินฝากธนาคารและทรัพย์ไว้กับตัวเอง อย่าไปคาดหวังว่าลูกเต้าจะดูแลตอนแก่ หาเพื่อนเพิ่มคบทุกวัย อย่าเปรียบตัวเองกับคนอื่น อย่าไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตลูก อย่าเอาความชรามาเป็นข้ออ้าง เพื่อเรียกร้องความเคารพนับถือและความสนใจ ให้ฟังเสียงผู้อื่นแต่ให้วิเคราะห์และปฏิบัติตามที่คิดอย่างอิสระ ให้สวดมนต์แต่อย่าร้องขอจากพระ

ข้อสุดท้ายนี้สำคัญมากคือ อย่าเพิ่งตาย บอกกับตัวเองเสมอให้ปฏิบัติตาม ข้อนี้ดีแน่นอนคือ อย่ากลัวความแก่ อย่าเสียใจที่แก่ จงยินดีที่มีชีวิตอยู่มาได้จนถึงวันนี้ เพราะคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องกลับบ้านเก่าเมื่อยังไม่ทันจะแก่ รีบหาความสุขเมื่อยังมีกำลังความสามารถ อย่ารอหาความสุข เพราะจะเสียดายภายหลัง รีบไปเที่ยวตามสถานที่ ที่อยากไป หาเวลาเจอเพื่อนเก่า สังสรรค์กับเขาเพราะเวลาเหลือน้อย เงินที่เก็บไว้ในธนาคารตายแล้วเอาไปไม่ได้ ใช้เงินหาความสุขเมื่อยังมีชีวิต อยากกินอะไรที่ชอบก็กิน หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ควรกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา อย่าวิตกกลัวกับความเจ็บป่วยทุกคนต้องผ่านการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา... ถ้าวิตกเรื่องแก่ เจ็บ ตาย แล้วมีความสุขก็ให้วิตกไปเถิด รีบจัดการปัญหาเสียก่อนตาย ปล่อยให้หมอดูแลสุขภาพ พระเจ้าดูแลชีวิต

และตนเองดูแลอารมณ์ อย่ากังวลกับลูกหลาน พวกเขาช่วยตัวเองได้ สนใจดูแลสุขภาพของตัวเองให้มากขึ้น สนใจดูแลคู่ชีวิตที่ชราด้วยกันให้มากขึ้น เก็บเงินเกษียณไว้กับตัวเอง พบเพื่อนเก่าให้บ่อยมากขึ้นเพราะเวลาเหลือน้อยลง ยิ้มให้ตนเองและคนอื่นทุกวันทำชีวิตให้มีความสุข ถ้าอยากร้องไห้ก็ร้องให้ดังๆ ไปเลย ความหวังสิ้นสุด ถ้าหยุดความเชื่อ ความรักจะสิ้นสุด ถ้าหยุดใส่ใจ ชีวิตจะสิ้นสุข ถ้าหยุดยิ้ม มิตรภาพจะสิ้นสุด ถ้าหยุดแบ่งปัน... ขอให้ทุกท่านโชคดี มีอายุยั่งยืน

ก่อนจบเรื่องนี้ ผมอยากจะบอกว่าการที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดายในวัยชราไม่เป็นปัญหาสำหรับตนเอง แต่มีความสุขไม่ทุกข์ระทม สบายทั้งกายและใจ โลกทั้งใบเป็นของเราครับ ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่ทุกท่านเทอญ

วิชัย ชัชวาลวิทย์



“วันแม่” ของผม

เมื่อเช้านี้ตื่นขึ้นมาดูทีวีรายการฟังธรรมะกับ ว.วัชรเมธี ท่านเทศนาและแยกแยะไว้ว่าแม่มีอยู่ ๔ ประเภทคือ ๑. แม่เป็ด ๒. แม่ไก่ ๓. แม่พยัคฆ์ร้าย และประเภทที่ ๔. แม่แบบพระโพธิสัตว์ ซึ่งคำเปรียบเทียบโดยสรุปคือแม่เป็ดไข่แล้วทิ้งไม่สนใจใยดี ส่วนแม่ไก่ไข่แล้วฟูมฟักจนเป็นตัว คอยปกป้องเลี้ยงดูให้ลูกอยู่รอดปลอดภัย แม่ที่เป็นพยัคฆ์ร้ายจะเลี้ยงลูกด้วยด้วยความโหดร้าย ใช้ความรุนแรงกับลูกตลอดมา ส่วนประเภทสุดท้ายคือแม่แบบพระโพธิสัตว์ มีความโอบอ้อมอารี ใจดีมีเมตตา ตามใจลูกอยากได้อะไร แม่ยอมสละให้ทุกสิ่งแม้แต่ชีวิต

อีกหนึ่งวันจะถึง ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๒ ซึ่งตรงกับวันแม่แห่งชาติ คำขวัญวันแม่ประจำปีนี้มีความว่า “เพราะรักลูกมากกว่าใครในโลกหล้า พระคุณเลิศล้ำฟ้าจะหาไหน เพราะสอนให้ประพฤติดีทั้งกายใจ ลูกจึงรักแม่มากกว่าใครทดแทนคุณ” มีเพลงมากมายที่นำมาใช้ในเทศกาลวันแม่ เท่าที่เคยฟังผ่านมาอาทิ เพลงหนึ่งเดียวคือแม่



เพลงกล่อมลูกของนักร้องอมตะพุ่มพวง ดวงจันทร์ เพลงค่าน้ำนม เพลงใครหนอ เพลงอิ่มอุ่น เพลงคำว่าแม่ เพลงพระคุณแม่ เพลงรักแม่เท่าฟ้า เพลงเรารักแม่เพลง คิดถึงแม่ เพลงรักแม่คือหัตถาครองพิภพ และเพลงแม่ เป็นต้น

ส่วนในความเป็นวันแม่ของผม ไม่ใช่มีเพียงปีละวัน แม้คุณแม่ท่านจากไปหลายสิบปีแล้วตั้งแต่ผมยังไม่ลาออกจากราชการ จากวันนั้นถึงวันนี้ผมไม่มีแม่เป็นตัวตนให้กราบไหว้อีกแล้ว แม้จะมี "แม่คุณ" ให้กอดกี่คนก็ไม่อบอุ่นเท่าอ้อมกอดของแม่เราเพียงคนเดียว ที่เขียนบันทึกเรื่องนี้ไม่ใช่เพราะเขียนไปตามกระแส เพียงแต่ข่าวสารจากสารพัดสื่อเพิ่มแรงหนุนกระตุ้นเตือนให้ระลึกถึงพระคุณของท่านที่ไม่มีวันจะทดแทนได้หมดสิ้น ยิ่งนึกย้อนกลับไปในอดีต ชีวิตถูกขีดให้อยู่ในวงจำกัด ต้องไปอยู่ต่างถิ่นทำมาหากินแบบปากกัดตีนถีบ เพื่อเลี้ยงชีพตน จะทำอะไรอย่างใจก็ไม่ได้ ถึงเวลาที่พอจะเริ่มขยับตัวได้บ้าง ท่านก็จากเราไปอยู่สรวงสวรรค์แล้ว วันนี้ผมจึงขอถือโอกาสพูดถึงเรื่องราวและพระคุณของแม่ไว้ให้ญาติมิตรลูกหลานได้อ่านเล่นเพื่อบางคนจะได้หันไปเอาใจใส่ดูแลแม่พ่อผู้ให้กำเนิดใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น ก่อนจะไม่มีโอกาสได้ทำเช่นนั้น เหมือนที่ผมประสบมาด้วยตนเอง

อันว่าพระคุณแม่ยิ่งใหญ่ล้นฟ้ามหาสมุทรจริงๆ ไม่มีแม่-พ่อ เราท่านไม่จะมีวันได้ลืมตาดูโลก และสามารถอยู่มาได้จนถึงวันนี้ แม่ต้องอดทนอุ้มท้องนานถึงเก้าเดือนจนถึง

วันคลอด เลือดทุกหยดในร่างกายถูกผสมกลั่นเป็นน้ำนมให้ลูกได้ดื่มกิน ไม่ว่ายากดีมีจน แม่ทุกคนอดทน อดออม เลี้ยงลูกอย่างทะนุถนอมจนเติบใหญ่ แม่ไม่ยอมทิ้งให้ลูกอด แม้ตัวเองจะอิดโรยโหยหิวก็ยอมทน เชื่อว่าเกือบร้อยทั้งร้อยแม่พร้อมปกป้องชีวิตลูกน้อย แม้ต้องแลกกันด้วยชีวิตของตนก็ยอมพลี นี่เป็นสัญชาติญาณของแม่และสัตว์โลกทั่วไปครับ ถึงแม้กำลังเผชิญกับนานาความทุกข์ แต่แม่ทุกคนมีความสุขที่เห็นวิวัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูก อะไรที่เป็นความสุขของลูกและทำได้แม่ไม่เคยปฏิเสธหรือบอกปัดครับ



คุณแม่ผมมีเลือดผสมทั้งไทยจีน ถิ่นกำเนิดอยู่แถวสระบุรี-อยุธยา ท่านไม่มีโอกาสทางการศึกษาเนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจไม่อำนวย อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ แต่ไปวัดฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นประจำ ท่านเคยใช้ชีวิตที่เมืองจีนกว่าสิบปี พูดได้ทั้งไทยจีน ชื่นชอบดูลิเก ดูงิ้วและฟังการอ่านภาษาจีนท่านองเสนาะ นิยมเคี้ยวหมากพลูเหมือนสาวไทยสมัยโบราณทั่วไป คุณแม่พบรักและแต่งงานอยู่กินกับเตี่ย ซึ่งเป็นคนจีนแต้จิ๋ว สุดท้ายหอบหิ้วกันกลับมาใช้ชีวิตที่เมืองไทยครั้งแรกทำมาหากินโดยการล่องเรือบรรทุกข้าวในลำน้ำเจ้าพระยาเป็นอาชีพ ต่อมามีบุตรธิดาทำให้ต้องหันไปหาอาชีพอื่นเพราะการเลี้ยงลูกในเรือเป็นการสุ่มเสี่ยงเกินไป

ไม่ทราบเหตุผลแท้จริง แต่เดาเอาว่าทั้งสองท่านคงมีญาติมาตั้งรกรากอยู่ก่อนแล้ว จึงได้ตัดสินใจโยกย้ายครอบครอบครัวมาเริ่มชีวิตใหม่ที่ขอนแก่น เลือกอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ปลูกผักสวนครัวนานาชนิด ทำสวนฝรั่ง สวนมะพร้าว เลี้ยงหมู เป็ด ไก่ และขุดบ่อเลี้ยงปลาจีนในเนื้อที่ประมาณ ๑๐ ไร่ จะว่าเป็นรายแรก ๆ ในจังหวัดก็คงไม่ผิด ทุกอย่างดูเหมือนจะเป็นไปด้วยดี ผมเกิดที่ขอนแก่น เป็นลูกคนสุดท้องในจำนวนพี่น้อง ๕ คน ขณะนั้นทุกอย่างดูเหมือนจะดำเนินไปด้วยดี แต่แล้วก็มีเหตุทำให้การดำรงชีพสะดุดหยุดลง เมื่อเตี่ยที่เป็นเสาหลักต้องจากไปอย่างกะทันหันในวัยเพียง ๕๑ ปี ขณะนั้นผมมีอายุเพียง ๓-๔ ขวบ แต่ยังพอจำความได้บ้าง

เมื่อขาดผู้นำที่เข้มแข็งสภาพของครอบครัวจึงขาดสภาพคล่อง โชคดีที่คุณแม่เป็นหญิงแกร่ง ท่านรับผิดชอบภาระการดูแลสมาชิกในครอบครัวรวม ๖ ชีวิตด้วยลำแข้งแต่เพียงผู้เดียวอย่างเต็มตัว ฐานะทางครอบครัวพอมีพอกินแม่เลี้ยงดูได้ แต่ปัญหาด้านการศึกษา แม่บอกว่าอยากสนับสนุนให้ลูกได้เรียนสูง ๆ จะได้ไม่ลำบากเหมือนท่าน การศึกษาขั้นพื้นฐานไม่มีปัญหา แต่ยังไม่รู้ว่าจะหาทางช่วยให้เรียนสูงขึ้นได้อย่างไร ใครอยากเรียนอะไรไม่เคยคิดขัดขวางแต่ลูก ๆ คงต้องหาทางช่วยเหลือตนเอง อานิสงส์ของสิ่งที่แม่ให้แง่คิด ทำให้ผมเกิดมีมานะรู้สึกว่าต้องไขว่คว้าหาความรู้ มีจังหวะช่องทางอะไรขวางหน้าที่ทำให้ได้มาซึ่งความรู้ ผมจึงมักไม่ปฏิเสธที่จะศึกษาไม่ว่าความรู้

นั้นจะมีเรื่องเกี่ยวพันกันหรือไม่ จนกลายเป็นนิสัยติดตัวมาจนถึงวันนี้

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภาษา ด้านสัตวแพทยศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ กฎหมายและรัฐศาสตร์ มีโอกาสขอเก็บเกี่ยวไว้ก่อน ส่วนที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองไม่ว่า การเขียนภาพสีน้ำมัน การลีลาศ ร้องเล่นเต้นรำ รวมถึงการฝึกเล่นดนตรีไทยโดยอาศัยคำแนะนำสั่งสอนจากครูบาอาจารย์ ท่านผู้รู้แบบครูพักลักจำเพื่อนนักดนตรี หนังสือตำราการฝึกดนตรีพื้นฐาน หลังตกงานเป็น สว. เต็มตัวในขณะที่ตัวเองกำลังเผชิญกับโรคภัยร้ายแรงจนที่สุดสามารถเล่นได้หลากหลายอุปกรณ์ แม้เล่นจะได้ไม่เหมือนนักดนตรีอาชีพ แต่พอมีความสามารถระดับหนึ่งที่พอจะบรรเลงในวงดนตรีได้ ก็จะเอาอะไรนักหนากับคนที่ไม่มีพื้นฐานดนตรีไทยมาก่อน แถมยังมาฝึกเล่นเอาเมื่อตอนอายุอานาม ๖๒ ขวบ ผมไม่ได้มีเป้าหมายจะแข่งขันเอาดีเอาเด่นกับใคร แต่ทำไปเพื่อคลายเครียดและรักษาโรคร้ายที่รุมเร้าตลอดมาจนสามารถยืดชีวิตให้อยู่มาได้จนถึงปัจจุบัน ขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์และทุกท่านที่ชี้แนะไว้ ณ โอกาสนี้ด้วยนะครับ

ขออภัยที่ออกนอกเรื่องไปไกลจนกู่เกือบไม่กลับ ขอสรุปว่าวันแม่ไม่ได้มีปีละหน แต่ทุกวันคือวันแม่ของผมครับ พระคุณของแม่นั้นอเนกอนันต์ แม้ทดแทนจนวันผมหมดลมก็ไม่หมดสิ้น ผมรักแม่แม้ท่านจะจากไปชั่วนิรันดร์ครับ ลูก ๆ ทุกคนที่ยัง

มีแม่ถือว่าเป็นบุญ จะได้มีโอกาสทดแทนคุณอย่างเต็มที่ โปรดช่วยดูแลท่านอย่างใกล้ชิดให้ดีที่สุดนะลูก ๆ ทั้งหลาย อย่างน้อยแสดงออกให้เห็นประจักษ์ว่าเรารักและกตัญญูรู้คุณต่อบุพการี เป็นคนทั้งทีจงทำความดี แล้วจะไม่มีคนเหยียดหยามประนามว่าเสียชาติเกิดของให้ลูกที่ประเสริฐจงโชคดีมีสุข อายุมั่นขวัญยืนตราบนานเท่านานนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์



เครียดรักษาไม่หายแต่คลายได้

เมื่อเสร็จสิ้นการทดสอบสภาวะสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองโดยการเดินทางไกลแบบไม่มีวันหยุดหนึ่งเดือนเต็มผ่านไป ช่วงนั้นไม่ได้นึกถึงโรคภัยไข้เจ็บจนแทบจะลืมหมอไปเลย บัดนี้กลับมาใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ต้องกลับมาติดตามอาการของโรคภัยไข้เจ็บซึ่งยังไม่ได้สาปสูญไปไหน อยากดูว่าพัฒนาการของโรคดีขึ้นหรือเลวลง กิจกรรมที่ต้องสะสางก็คือต้องพบทุกหมอที่ผมขอเลื่อนนัดเอาไว้ก่อนเดินทางครับ

ขอเรียนว่ากลับบ้านไม่ทันถึงสองสัปดาห์ ผมไปพบหมอมาแล้วเกือบจะสิบครั้ง มีทั้งเรื่องกลืนอาหารลงลำคอลำบาก เศษอาหารจำนวนมากกลับไปสะสมในโพรงจมูก ทำให้พูดอู้อี้แทบจะสื่อสารไม่รู้เรื่อง ต้องไปพบหมอช่วยฝึกพูด จากนั้นก็ไปพบทันตแพทย์ให้ช่วยทำเพดานปากเทียมอีกสองครั้งก็ยังไม่เสร็จ ต้องไปเอกซเรย์ลำคอและโพรงจมูกตามแพทย์สั่ง นอกจากนั้นยังต้องไปพบหมอหู คอ จมูก อีกสองครั้งเพราะมีอาการใหม่เกิดขึ้น นั่นก็คือในหูเกิดอักเสบ มีน้ำหนองไหลแถมมีกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาตามออกมาด้วย เวลานอนต้องเอาสำลีอุดหูไว้ มิฉะนั้นคงต้องซักปลอกหมอนทุกวัน ส่วนที่ยังรอคิวอยู่มีเรื่องของการผ่าตัดต้อกระจก และกระดูกสะโพกหักซึ่งยังไม่

หายสนิท ที่เล่ามาเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ต้องดูแล ยังมีเรื่องความเสื่อมของระบบภายในร่างกายยังสาธยายได้ไม่สิ้นสุด ที่กล่าวมานี้เป็นที่มาของความเครียด ผู้ที่ไม่สามารถทำใจได้คงยากที่จะหนีพ้นการผจญกับโรคนี้แน่นอนครับ

นับวันยิ่งแก่เฒ่า ร่างกายของเรายิ่งเสื่อมลงตามกาลเวลา ปัญหายิ่งรุมเร้าความเครียดสะสมเพิ่มพูน มิใช่เป็นเพราะเราไม่ตระหนักหรือละเลย หากแต่เป็นเพราะเรายังหาทางแก้ไขไม่พบใช่ไหม โปรดอย่ามองข้ามอุบัติกาลเช่นนี้ไปเป็นอันขาด ผู้คนส่วนใหญ่อาจไม่ตระหนักว่าความเครียดนั้นคือ “เพชฌฆาตที่มากับความเงียบ” ซึ่งทำร้ายทำลายชีวิตมนุษย์มาแล้วมากมายนับไม่ถ้วน จำนวนไม่น้อยต้องจบชีวิตลงโดยไม่ทราบว่าความเครียดคือสาเหตุหลัก เรามาดูกันก่อนไหม ว่าโรคความเครียดคืออะไร เกิดเพราะเหตุใด อาการเป็นอย่างไร ผลร้ายของมันคืออะไร มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ตลอดจนพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด และเราจะมีวิธีเอาชนะความเครียดหรือคลายเครียดได้หรือไม่อย่างไร

ขอทำความเข้าใจก่อนว่าเรื่องที่นำมาแบ่งปันนี้ เป็นเรื่องที่ได้มาจากการได้ยินได้ฟัง เคยได้อ่านบทความและศึกษาหาความรู้จากการท่องเที่ยวไปในโลกไซเบอร์ (Internet) หรือ



ผ่านทางรายการทีวีมาบ้าง รวมทั้งประสบการณ์ของตนเอง แล้วนำมาสรุปให้ดูพอเป็นพื้นฐานก่อน ถูกหรือผิดคงไม่ตำหนิกันนะครับ เพราะเราเป็นผู้ป่วยธรรมดา ไม่ใช่แพทย์หรือนักวิชาการ หากมีโอกาสค่อยศึกษาจากผู้รู้จริงก็แล้วกันนะครับ

ความเครียดคืออะไร ขอสรุปว่ามันคือสิ่งที่มาทำให้ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม ความเครียดมีสาเหตุมาจากการพบเจอหรือรับรู้เหตุการณ์อันตรายที่ร้ายแรง ทำให้รู้สึกกลัว ตื่นตระหนก หรือรู้สึกสะเทือนขวัญเช่น การประสบอุบัติเหตุจนเกือบเสียชีวิต การได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรง รวมทั้งการเสียชีวิต การป่วยร้ายแรงของตนเองและคนในครอบครัว หรือเพื่อนสนิท การถูกล่วงละเมิด ถูกโจรปล้น การประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ เหตุสะเทือนขวัญ หรือทราบข่าวร้ายอย่างกะทันหันโดยไม่ทันตั้งตัว นอกจากนี้ โรคเครียดยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ อีกมากมาย แต่ขอสรุปว่าความเครียดเกิดจากสองปัจจัยใหญ่ๆ นั่นคือปัจจัยจากภายนอก เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมครอบครัว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวผู้ป่วย เช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความกดดันและปัญหาในที่ทำงาน การหย่าร้าง ความสัมพันธ์กับเพื่อน คนในครอบครัว ภาวะเศรษฐกิจ หรือปัญหาด้านการเงิน เหตุการณ์บ้านเมือง ภัยธรรมชาติ ส่วนปัจจัยที่สองเป็นปัจจัยจากภายในตัวผู้ป่วยเอง ซึ่งเกี่ยวกับอุปนิสัยความคิดของตัวผู้ป่วย เช่น มีความคาดหวังสูง ต้องการความ

สำเร็จสูง มีความอ่อนไหวง่าย บุคลิกภาพชนิดสมบูรณ์แบบ ไม่มีความยืดหยุ่น มักเป็นคนปรับตัวยาก กล่าวโดยสรุปว่าลักษณะของความเครียด แบบที่เกิดขึ้นทันทีทันใดสาเหตุจากเสียงดังรบกวน อากาศร้อนหรือหนาวมาก เหตุจลาจลทำให้เกิดความตกใจกลัว แม้แต่การหิวมาก ๆ ก็ทำให้เครียดได้ทันที หลังจากเหตุการณ์เหล่านั้นผ่านไปแล้วก็กลับสู่ภาวะปกติ ความเครียดเช่นนี้เรียกว่าความเครียดแบบเฉียบพลัน (Acute Stress) ส่วนโรคเครียดที่เกิดจากการสะสมต่อเนื่องมานาน อาจจะสืบเนื่องมากจากการทำงาน เรื่องปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาภายในครอบครัว ความเหงาที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวเดียวดาย อย่างนี้เรียกว่าเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง (Chronic Stress) ซึ่งเกิดขึ้นโดยที่เรามักจะไม่ค่อยรู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม

โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด อาทิ โรคทางเดินอาหาร โรคปวดศีรษะ โรคปวดหลัง ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดในสมองตีบตัน โรคหัวใจ ติดสุรายาเมา โรคภูมิแพ้ หอบหืด ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นหวัดง่าย อุบัติเหตุขณะทำงาน การฆ่าตัวตายและมะเร็ง ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากความเครียด สังเกตได้จากอาการแสดงออกทางร่างกาย คือ มึนงง ปวดตามกล้ามเนื้อ กัดฟัน ปวดศีรษะ แน่นท้อง เบื่ออาหาร นอนหลับยาก หัวใจเต้นเร็ว อ่อนเพลีย หูอื้อ มือเย็น ท้องร่วง ท้องผูก จุกเสียด

ในท้อง มึนงง เสียงดังในหู คลื่นไส้อาเจียน หายใจไม่เต็มอิ่ม ปวดท้อง ส่วนอาการแสดงออกทางด้านจิตใจคือ จะวิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ขี้หลงขี้ลืม สมาธิสั้น ไม่มีความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆได้ เป็นต้น สำหรับอาการแสดงออกทางด้านอารมณ์ คือโกรธง่าย วิตกกังวล ร้องไห้ ท้อแท้ หงุดหงิด ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ กัดเล็บหรือดึงผมตัวเอง ส่วนอาการแสดงออกทางพฤติกรรม คือ รับประทานอาหารเก่ง ติดสุรายาเมา โผงผาง เปลี่ยนงานบ่อย แยกตัวจากผู้อื่น อาการของผู้ที่มีภาวะที่เครียดมากคือ อ่อนแรงไม่อยากจะทำอะไร มีอาการปวดตามตัว ปวดศีรษะ วิตกกังวล มีปัญหาเรื่องการนอน ไม่มีความสุขกับชีวิต

ถามว่าโรคเครียดป้องกันได้หรือไม่ ขอตอบว่ามันเป็นปัญหาสุขภาพที่ป้องกันได้ยากมาก เนื่องจากสถานการณ์อันเป็นสาเหตุของโรคเครียดนั้นอยู่เหนือการควบคุม ส่วนการรักษานั้นเท่าที่ทราบมีอยู่สองช่องทาง หนึ่งคือการรักษาด้วยยา วัตถุประสงค์หลัก คือเพื่อช่วยบรรเทาอาการทางกายให้สงบลง เช่น ใช้ยาแก้ปวด และยาคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อตามจุดต่างๆ ให้ยากลุ่มคลายเครียด เพื่อช่วยให้นอนหลับพักผ่อนได้ง่ายขึ้น หรือมีอาการเครียดน้อยลง อย่างไรก็ตาม วิธีนี้เป็นการรักษาที่ปลายเหตุ แต่ก็มีความจำเป็นเพราะจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวมากขึ้น และทำให้ง่ายต่อการจัดการกับปัญหา หรือความเครียดที่เป็นต้นเหตุต่อไป ส่วน

ช่องทางที่สองคือการรักษาด้วยการทำจิตบำบัด เป็นการรักษาเพื่อให้ผู้ป่วยได้ปรับสภาพจิตใจ และสามารถจัดการกับความเครียดข้างในความคิดได้ เช่น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง เช่น ฝึกสมาธิ การเล่นดนตรี เขียนหนังสือ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา การเสริมทักษะในการปรับตัว และการจัดการปัญหา การเข้าร่วมกลุ่มทางสังคม การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ความเครียดเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะทุกวันของชีวิตคนเราต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อรับมือกับปัญหาต่าง ๆที่ไม่อาจคาดเดาได้ สิ่งที่ทำได้คือการเตรียมรับมือ ยอมรับตนเองว่าอยู่ในภาวะโรคเครียด และไม่อายที่จะบอกเล่าปัญหาให้คนใกล้ชิดฟังเพื่อแบ่งเบาภาระทางใจ หรือคุณสามารถไปพบจิตแพทย์ เพื่อหาทางรักษาต่อไป

เรื่องความเครียดนี้ยังจบไม่ลงเพราะมีเนื้อหาน่าสนใจอีกมากมายที่ไม่สามารถนำมาบันทึกไว้ให้ครอบคลุมได้ทั้งหมด มีโอกาสค่อยว่ากันใหม่ ถามว่าในภาวะปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บผมมีความเครียดไหม ตอบได้ทันทีว่ามีแน่ แต่ทำอย่างไรจึงอยู่กับโรคนี้ได้ ทุกปัญหาต้องมีทางออกขอย้ำอีกครั้งว่าไม่มีอะไรช่วยได้ ยกเว้นใจอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าควบคุมใจได้อะไรก็ง่ายไปหมด ขอให้รู้ตัวเองตลอดเวลา เหนื่อยก็พักหนักก็วาง แค่นั้นจริง ๆครับ แม้จะบอกไม่ได้ว่าวันสุดท้ายจะมาถึงเมื่อใด ถ้าทำใจได้จะเป็นวันนี้หรือพรุ่งนี้ก็ไม่มีอะไรต้องห่วง "ความเครียดแม้รักษาไม่หายก็คลายลง" ทำกิจกรรมอะไรก็ได้

ที่ทำแล้วสบายใจจงลงมือปฏิบัติ ผมเองใช้เวลาว่างออกกำลัง เขียนหนังสือหรือฝึกซ้อมดนตรีเป็นการฝึกสมาธิไปในตัว จะได้ตื่นรู้อยู่เสมอว่าเรากำลังทำอะไร ขอให้ท่านโชคดี อย่าให้มีความเครียดสะสมและแอบแฝงอยู่โดยที่เราไม่รู้ตัวนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์



(ดูภาพสวย ๆก็ช่วยคลายเครียดได้)

ขำขันให้คลายเครียด

บทความที่ท่านเพิ่งอ่านผ่านไป ยอมรับว่าเน้นในเรื่องความรู้เชิงวิชาการมากไปหน่อย ซึ่งอาจทำให้เครียดยิ่งขึ้นกว่าเดิม จึงถือโอกาสนี้ขออภัยหากอ่านแล้วไม่สบายใจ บทนี้จึงพยายามนำเรื่องประเภทขายหัวเราะมาเสนอเพื่อช่วยให้ความเครียดผ่อนคลาย บางเรื่องดูเหมือนไร้สาระ แต่อ่านอีกทีอาจพบว่ามีอะไรที่เป็นประโยชน์แฝงอยู่ก็ได้ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละท่านครับ

ก่อนเก็บเรื่องขำขันมาเล่าสู่กันฟัง ขอเน้นอีกครั้งว่าการรักษาโรคความเครียดมีหลากหลายวิธี เช่น การใช้ยา การรักษาทางจิตบำบัด อย่างที่บันทึกไว้ในบทที่ผ่านมา แม้จะมีการยืนยันว่าไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ ซึ่งอาจทำให้เราท่านเกิดความท้อแท้ แต่ผมเองขอยืนยันและนั่งยันว่าจะไม่ยอมแพ้แม้รู้ว่าโรคนี้รักษาไม่หาย แค่รู้สึกผ่อนคลายก็ยังดี อย่าถอดใจจนหมดอาลัยตายอยาก หากปล่อยให้เลยตามเลยคงพัฒนาไปสู่สารพัดโรคจากความวิตกกังวล เครียดสะสมจนกลายเป็นซึมเศร้า เหงาและโดดเดี่ยวซึ่งอันตรายมากถึงขั้นต้องอำลาโลกนี้ไปก็ไม่น้อย สำหรับผมตั้งใจให้ตนเองมีความสุขในการใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไป เชื่อว่าหากควบคุมจิตใจได้เมื่อใด การแก้ปัญหาใดก็ไม่น่า

จะเป็นเรื่องยากอีกต่อไป พูดมากไปเดี๋ยวทำให้ท่านเครียดอีก เก็บตกเรื่องประเภทขายหัวเราะที่เคยได้ยินได้ฟังมาแบ่งปันกันดีกว่านะครับ

เรื่องที่ ๑. "หมอกับพระ" เรื่องมีอยู่ว่าหลวงพี่รูปหนึ่งท่านอาพาธ ทนทรมานมากจนทนไม่ไหวจึงไปตรวจโรคที่โรงพยาบาล เมื่อผ่านขั้นตอนทั้งหลายแล้วจึงได้พบกับหมอ หมออ่านรายละเอียดที่เจ้าหน้าที่พยาบาลส่งมาแล้วไม่สอบถามอะไรเพิ่มเติม ได้นิมนต์ให้หลวงพี่ขึ้นนอนบนเตียง เสร็จแล้วให้ท่านนอนคว่ำหน้าลง จากนั้นก็ถลกจีวรขึ้น ดำเนินการตรวจทวารหนักอย่างละเอียดอยู่เป็นนาน เสร็จแล้วจึงรายงานให้หลวงพี่ทราบว่า ทุกอย่างเป็นปกติดี ไม่มีปัญหาอะไรที่ต้องกังวล หลวงพี่มีความรู้สึกสับสน เพราะทนทรมานมานานจึงถามหมอว่า "อาตมาสงสัยวิธีการตรวจของหมอ ว่าอาตมาเป็นริดสีดวงจมูก แล้วเหตุใดหมอจึงไปตรวจที่ทวารหนัก" หมอได้ฟังก็เกิดอารมณ์จึงพูดเชิงตำหนิว่า "แล้วทำไมหลวงพี่ไม่บอกให้ชัดเจนก่อน" หลวงพี่ตอบไปว่า "เพราะเห็นหมออ่านรายงานของเจ้าหน้าที่พยาบาลแล้วนี่ อาตมาคิดว่าเป็นวิธีตรวจแบบใหม่ จึงเกรงใจไม่กล้าถาม"

อ่านเรื่องนี้แล้วไม่ทราบว่าควรจะหัวเราะดีไหม จะว่าไปแล้วอย่างน้อยเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าความผิดพลาดเกิดขึ้นได้เสมอ หากเราไม่ใส่ใจในรายละเอียดก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง การสื่อสารที่ไม่ชัดเจนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการตัดสินใจ อย่าเอาแต่ความคิด ความเชื่อมั่น ของตัวเอง

เป็นที่ตั้งเพียงอย่างเดียว ต้องฟังความให้รอบคอบและชัดเจนเสียก่อน ปากไม่ใช่ตูด (ขออภัย) มีไว้ให้พูดให้สอบถามเมื่อเกิดความสงสัย ไม่ได้มีไว้เพื่อประโยชน์ในการดื่มหรือกินอาหารแต่ประการเดียวครับผม

เรื่องที่ ๒. "หมอกับคนไข้วัยชรา" เป็นเรื่องขำขันที่ฟังมาจากเพื่อน สว. ด้วยกัน เรื่องมีอยู่ว่าตาและยายเป็นคนไข้วัยชรา ไม่ค่อยมีกำลังวังชาเพราะปัญหาสุขภาพรุมเร้า ทั้งคู่เป็นชาวบ้าน เป็นชาวอีสาน ไม่คุ้นเคยกับการใช้ภาษาไทยกลาง เป็นชาวบ้านธรรมดาที่ด้อยการศึกษา อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ คุณตามีปัญหาเรื่องระบบย่อยอาหาร ส่วนคุณยายใจสั่น ปวดศีรษะ วิงเวียนเป็นประจำและไม่ค่อยมีเรี่ยวแรงที่จะเดิน หลังจากตรวจสอบสิทธิ์ เจ้าหน้าที่โรงพยายาบาลซักประวัติ ได้สั่งให้คุณตาไปถอดรองเท้าชั่งน้ำหนัก แล้วให้กลับมาแจ้งเจ้าหน้าที่ คุณตากลับมาแจ้งว่ารวมแล้วหนักไม่ถึงสองกิโลกรัม จนท. บอกว่าคุณตาตัวโตขนาดนี้เป็นไปได้อย่างไรที่น้ำหนักไม่ถึงสองกิโล คุณตาร้องว่า "อ้าว! ก็บอกให้ตาถอดรองเท้าชั่ง ตาก็ทำตามที่บอกแล้วไง..." สุดท้าย จนท. ต้องอธิบายใหม่ว่าให้ตาถอดรองเท้าก่อนแล้วค่อยขึ้นชั่งน้ำหนักของตัวเอง ไม่ใช่เอารองเท้าขึ้นชั่ง คุณตาจึงถึงบางอ้อครับ ฮา ฮา

คราวนี้ถึงคิวของคุณยายบ้าง ทุกอย่างผ่านไปด้วยดี ที่สุดก็ได้เข้าห้องตรวจ หมอซึ่งย้ายมาจากภาคกลางยังไม่คุ้นกับภาษาอีสาน ขอให้คุณยายเล่าอาการทั้งหมดให้ฟัง คุณยายตอบด้วย

ภาษาอีสานว่า "ยายกะบ่ฮู้ว่าเป็นจังได๋ ลุกขึ้นยืนเกียบสิบ่ได้ หัวใจมันควย มึนหัวคือสิล้มนี่หละ..." หากพูดเป็นภาษาไทยกลางได้ คุณยายคงตั้งใจจะพูดว่า (ก็ไม่ทราบว่าเป็นอะไร ลุกขึ้นยืนแทบไม่ไหว หัวใจมันสั่น มึนงงและวิงเวียนศีรษะเหมือนกับจะล้มนี่แหละ...) จากนั้นหมอส่งไปตรวจต่ออีกแผนกหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับอาการของคุณยาย แต่แผนกที่ว่านี้อยู่กันคนละตึก ก่อนไปหมอบอกคุณยายว่า "เรียบร้อยแล้ว ให้ยายย้อนมาหาหมออีกครั้งนะ จะได้ออกใบสั่งยาและอธิบายรายละเอียดให้ฟังต่อแล้วจะได้ไปรับยา จากนั้นยายก็กลับบ้านได้เลย ..." คุณยายได้ฟังอย่างนั้นก็บ่นกับหมอว่า "ยายเฒ่าแล้ว เดินธรรมดากะสิบ่ไหว แล่วยังสิให้ย่อนกลับมากอีก ยายสิเฮ็ดได้จังได๋ล่ะ เห็นใจยายแนเป็นหยัง ..." ถอดเป็นภาษาไทยกลางได้ความว่า (ยายแก่แล้ว เดินธรรมดาก็แทบจะไม่ไหว แล้วยังจะให้ฟ้อนกลับมาอีก ยายจะทำได้อย่างไรล่ะ เห็นใจยายบ้างได้ไหม...) สรุปว่าเรื่องนี้ถึงจะขำขัน แต่มันบอกให้รู้ว่ายังคงมีปัญหาด้านการสื่อสารแฝงอยู่ ภาษาที่แตกต่างกันสามารถสร้างความเข้าใจผิดให้เกิดขึ้นได้เสมอนะครับ อิ อิ

เรื่องที่ ๓. "หนุ่มอังกฤษกับเพื่อนรักชาวอินเดีย" เป็นบทสนทนาที่ชวนคิดชวนหัวไม่น้อย ถ้าพูดถึงความเป็นสุภาพบุรุษคนทั่วไปมักจะนึกถึงเอกลักษณ์ของชาวอังกฤษก่อนเสมอ ถ้าพูดถึงความฉลาดมีไหวพริบแพรวพราวต้องยกให้ชาวอินเดีย เรื่องนี้มีว่า หนุ่มอังกฤษและหนุ่มอินเดียเป็นเพื่อนรักกันมาก มีอะไรก็มักจะแบ่งปันกันเสมอ วันหนึ่งหนุ่มอังกฤษได้แอปเปิ้ลมาสองลูก

จึงอยากจะแบ่งให้หนุ่มอินเดียแต่ยังตัดสินใจไม่ได้เพราะขนาดของแอปเปิ้ลมีขนาดใหญ่เล็กไม่เท่ากัน ด้วยความเป็นสุภาพบุรุษ หนุ่มอังกฤษจึงขอให้หนุ่มอินเดียเป็นคนเลือกก่อน เพื่อนชาวอินเดียไม่รั้งรอให้เสียเวลาเลือกเอาลูกใหญ่ไว้ทันที หนุ่มอังกฤษคิดในใจว่าเพื่อนเราช่างไม่มีมารยาท เราอุตส่าห์มีน้ำใจนำมาแบ่งปันให้ไม่เกรงใจกันบ้างเลย แต่ก็ไม่ได้ตำหนิเพื่อนเป็นคำพูด เพียงแต่ถามออกไปว่า “ให้เลือกก่อนแล้วทำไมคุณไม่เลือกเอาลูกเล็ก” หนุ่มอินเดียไม่ยอมตอบอย่างตรงไปตรงมาแต่กลับถามว่า “หากเป็นคุณ คุณจะเลือกลูกไหน” หนุ่มอังกฤษตอบอย่างมีมารยาทว่า “หากให้ผมเลือกก่อน ผมคงเลือกลูกเล็ก” ได้ฟังคำตอบเช่นนั้นหนุ่มอินเดียก็ไม่รอช้า สำทับทันทีว่า “ผมก็ทำถูกแล้วนี่ ไม่ว่าคุณหรือผมจะเลือกก่อน สุดท้ายคุณก็ต้องได้ลูกเล็กอยู่ดีใช่ไหม” เรื่องนี้ก็ขำขันดี แต่ก็มีอะไรแฝงอยู่ทำให้เรารู้ว่าควรจะต้องปฏิบัติอย่างไรกับคนแบบไหน จึงจะไม่เป็นเหตุให้เราเกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น ฮิ ฮิ

เรื่องที่ ๔. “ขำขันลั่นสวรรค์” เพื่อนเพิ่งไลน์มาให้อ่านเห็นว่าขำและทันสมัยดีเลยถือโอกาสนำมาเล่าต่อ เรื่องมีอยู่ว่าหลังจากตายแล้ว ชายคนหนึ่งก็ได้ไปสวรรค์ เขาได้เห็นผนังนาฬิกาใหญ่ขณะที่ยืนอยู่หน้าประตูของ St. Peter จึงถามว่า “นาฬิกาเหล่านั้นคืออะไร” St. Peter ตอบไปว่า “มันคือนาฬิกาบอกจำนวนคำโกหกของมนุษย์ทุกคนบนโลก เข็มนาฬิกาจะเคลื่อนไป เท่าจำนวนครั้งที่คนโกหก” ชายผู้นั้นถามต่อว่า “อ้อแล้วนาฬิกาเรือนนั้นล่ะ เป็นของใคร” คำตอบ “เป็นของแม่ชี

เทเรซ่า เข็มนาฬิกาไม่เคยขยับ บ่งบอกว่าท่านไม่เคยพูดโกหก" "เยี่ยมจริง" ชายคนนั้นพูด "ส่วนเรือนนั้น เป็นของอับราฮัม ลินคอล์น เข็มขยับเพียงสองครั้ง บอกให้รู้ว่าตลอดชีวิตเขาพูดโกหกเพียงสองครั้งเท่านั้น" ถามต่อ "แล้วนาฬิกาของ "นักการเมืองไทย" ล่ะ" คำตอบ "นาฬิกาของนักการเมืองไทยนั้นมีจำนวนมากมาย อยู่ในห้องทำงานของพระเยซู ท่านนำไปใช้เป็นพัดลมติดเพดาน" ฮ่า ฮ่า ฮ่า

ยกตัวอย่างมาให้อ่านเป็นการขายหัวเราะ เพราะเรื่องขำขันสามารถทำให้ความเครียดผ่อนคลายลงได้บ้าง เรื่องอาจจะไร้สาระไปหน่อยก็ไม่ต้องคิดมากจนวิตกกังวล การหัวเราะวันละนิดทำให้จิตแจ่มใส แม้เพียงน้อยนิดก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็ทำให้อารมณ์ไม่บูด สำหรับผมเองที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำก็คือควบคุมจิตใจตนเอง ทำใจให้ได้ ไม่ยึดติดปัญหาใด ฝึกซ้อมคนตรีบ้าง จะมีหรือไม่มีคนฟังก็ "ชั่งหัวมัน" เขียนบันทึกเรื่องราวพอให้สมองได้ทำงานเพื่อชะลอการเป็นโรค "อัลไซเมอร์" ออกกำลังบ้างถ้าดินฟ้าอากาศอำนวยเพื่อ "สุขภาพจะได้แข็งแรงขึ้น" งานรออยู่ข้างหน้าอีกเพียบ แต่เราคงไม่หมกมุ่นกับทุกอย่างจนทำให้เกิดความเครียด ย้ำอีกทีว่า "ขำขันทำให้คลายเครียด" ได้ไม่มากก็น้อย แน่นอนครับผม

วิชัย ชัชวาลวิทย์



เฒ่าทารก



ถ้าใครเคยฟังเพลงผู้เฒ่าของคาราบาวคงซาบซึ้ง ผมจึงถือโอกาสขออนุญาตคัดลอกเนื้อหาบางส่วนมาให้ผู้ที่ยังไม่เคยฟังมาให้ดู เพราะมันสะท้อนความจริงในชีวิตของหลายท่าน อ่านแล้วสะเทือนใจครับ "... เมื่อครั้งเป็นพ่อแม่ยังเลี้ยงดูลูกน้อย อดออมวันละนิดละหน่อย เก็บสิบเป็นร้อยส่งลูกน้อยเล่าเรียน หวังเพียงเพื่อลูก ๆ เติบโต ได้เป็นผู้มีการศึกษา หนทางในภายภาคหน้า เป็นเจ้าคนนายคน * ผู้เฒ่าเอ๋ย ถึงเนื้อหนังหย่อนยาน ถ้าสมบัติมโหฬาร ลูกหลานมาเอาใจนะผู้เฒ่าเอ๋ย ถึงเนื้อหนังเหี่ยวย่น ถ้าสมบัติมากล้น ยังพอมีคนเอาใจ ใครเลยเคยคิดถึงผู้เฒ่า ที่เส้นผมหงอกขาวและดวงใจอาดูร ค้ำจุนจนลูกหลานเติบใหญ่ ต่างตอบแทนน้ำใจเพียงรดน้ำดำหัว สังคมทวีความดิ้นรน สอนคนให้คิดเห็นแก่ตัว คนเฒ่าที่ฟันหักตามัว กลัวไม่มีคนไปเผา"

ส่วนความหมายของ "เฒ่าทารก" อย่างรวบลัดในทางโลกและทางธรรมสำหรับผมเห็นว่าเป็นไปในทิศและทางเดียวกัน คือ แรกเกิดมาเป็นทารก ไร้เดียงสา ใสซื่อบริสุทธิ์ดุจผ้าขาว โตขึ้นเป็นหนุ่มสาวผิวพรรณเปล่งปลั่ง ต่อไปเฒ่าชะแรแก่ชรา ตามืดมัว ทั้งผิวหน้าตาและเนื้อตัวก็เหี่ยวย่น เส้นเอ็นปูดโปนไป

ทั้งเรือนร่าง หากโชคดียังมีลมหายใจก่อนจะกลับบ้านเก่า คงจะมีสภาพคล้ายกับทารกอีกครั้ง เมื่อเป็นทั้งผู้เฒ่าและมีลีลาเหมือนทารกที่ไร้เดียงสาในเวลาเดียวกันจึงน่าจะเป็นที่มาของฉายาว่า "เฒ่าทารก" ขอย้ำและทำความเข้าใจอีกครั้งว่าที่สรุปมาในย่อหน้าที่สองนี้เป็นความคิดเห็นส่วนตัวนะครับ

ต่อไปนี้ขออนุญาตกลับมาคุยกันเรื่องไร้สาระหรืออาจมีสาระแทรกอยู่บ้าง เพื่อเป็นการคลายเครียด ก่อนนี้ผมเป็นคนชอบอ่านหนังสือประเภทกำลังภายในตั้งแต่สมัยเมื่อเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษา ที่ชอบเป็นพิเศษคือนิยายเรื่อง "มังกรหยก" ของกิมย้ง นักเขียนโด่งดังที่สุดท่านหนึ่งในสมัยนั้น แนวการเขียนตื่นเต้นเร้าใจ อ่านแล้ววางไม่ลงเพราะลีลาการเขียนชวนให้คิดและน่าติดตามอย่างยิ่ง แม้ปัจจุบันผมจะลืมเลือนรายละเอียดส่วนใหญ่แทบไม่หลงเหลือ แต่ยังจำตัวละครบางตัวที่ชอบมากเป็นพิเศษคือ จิวแป๊ะทง เป็นศิษย์ผู้น้องของ เฮ้งเตงเอี้ยง เป็นอาจารย์ของเจ็ดบรรพชิตช้วนจินและเป็นหนึ่งในห้ายอดฝีมือ มีนิสัยขี้เล่นแบบ "ร้ายเดียงสา" เอาแต่สนุกสนานคล้ายเด็ก ๆ จึงมีฉายาว่า "เฒ่าทารก" มีวรยุทธสูงส่งทั้งที่สติสตังไม่ค่อยจะเต็มเต็ง แต่ก็หลงไหลในวรยุทธ หมั่นฝึกฝนจนเป็นนักสู้ผู้ไร้เทียมทาน มีวรยุทธสูงที่สุดในเรื่องผู้หนึ่ง เพราะนิสัยขี้เล่นเช่นนี้จึงมีมิตรสหายต่างวัยคบหาเป็นเพื่อนกับก๊วยเจ๋งซึ่งตัวเอกของเรื่องที่มีคุณสมบัติคล้ายกันในบางเรื่องคือ ไม่ได้เป็นคนฉลาดปราดเปรื่อง เรียนรู้ช้า แต่มีความมานะพยายาม มุ่งมั่นเอาจริงใน

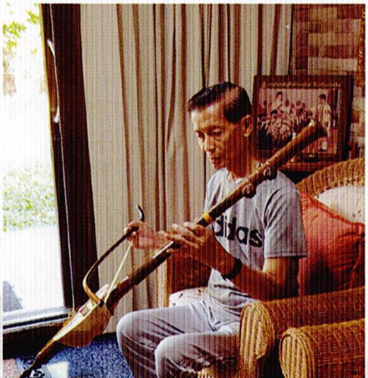
การเรียนรู้จนประสบความสำเร็จถึงขั้นสูงสุดจนได้เป็นสุดยอดจอมยุทธครับ

ไฉนผมจึงยกเอาตัวละครในนิยายเรื่องนี้ขึ้นมานำเสนอ ทั้งที่เวลาผ่านไปหลายสิบปี อันนี้เป็นปกติวิสัยของคนแก่ครับ ชอบพูดเรื่องเก่าเล่าความหลังที่ยังพอนึกได้ ส่วนเรื่องปัจจุบันลืมง่าย บางครั้งคิดจะพูดแต่พอจะอ้าปากก็ลืมสนิท คิดไม่ออกว่าตัวเองกำลังจะพูดเรื่องอะไร ที่ผ่านมาเกิดขึ้นบ่อยครั้ง คิดได้ค่อยพูดใหม่ถ้าลืมไปก็ "ชั่งหัวมัน" ประโยชน์และสิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากบุคลิกภาพและความเป็นไปของตัวละครทั้งสอง มองอย่าผิวเผินก็เป็นความตื่นเต้นสนุกสนาน แต่ถ้ามองอีกด้านจะเห็นว่าตัวละครทั้งสองเป็นคนที่เรียนรู้เชื่องช้า แต่มีความมานะพยายาม มุ่งมั่น อดทน ฝึกฝนต่อเนื่อง ในที่สุดความสำเร็จก็ไม่ไกลเกินไขว่คว้า ประการต่อมาความร่าเริง สนุกซุกซน ส่งผลให้เขาเป็นคนอารมณ์ดี ไม่มีเครียด อันเป็นองค์ประกอบของความสุขสำราญเบิกบานใจทำให้สมองมีเวลาจัดการเกี่ยวกับอุปสรรคปัญหาที่ตนเผชิญอยู่

ย้อนกลับมาเปรียบเทียบกับตัวเองดูบ้างว่ามีความต่างความเหมือนกับตัวละครบ้างไหม ถึงแม้ว่าสมองจะไม่เปรื่องปราชญ์ฉลาดเฉลียว แต่ก็ยังพอมีความเพียรพยายาม มุ่งมั่นในสิ่งที่ทำ สำเร็จบ้างไม่สำเร็จบ้างก็ชั่ง(ศีรษะ)มัน เมื่อเราได้พยายามทำเต็มที่แล้ว เท่าที่ผ่านมาคิดว่าชีวิตประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง ถึงจะไม่เลิศเลอสมดังตั้งใจ ทำได้แค่นี้ก็มีความ

สุขเพียงพอ ไม่โศกเศร้าเหงาใจเพราะเราทำตัวให้อยู่ต่อไปได้ แม้สภาพร่างกายกำลังจะเปลี่ยนไปเป็นอีกหนึ่ง "เฒ่าทารก" ในเวลาที่ไม่นานเกินรอ

ขออนุญาตเฉไฉไปอีกมุมหนึ่งของชีวิต "ว่าที่เฒ่าทารก" คนนี้หน่อยนะครับ เมื่อร่วมสองปีที่ผ่านมาเกิดอุบัติเหตุจักรยานล้มกระดูกสะโพกหักต้องดามด้วยเหล็ก ถึงวันนี้ยังไม่กลับสู่สภาพปกติ ดังที่เคยบันทึกไว้ในหนังสือฉบับก่อน ช่วงนั้นท่านผู้อาวุโสอันเป็นที่เคารพนับถือ ขออนุญาตเอ่ยนามคือท่านอาจารย์ ดร. พล คำปังส์ ที่รู้จักคุ้นเคยกันมานานหลายสิบปี หลังเกษียณทำหน้าที่เป็นครูดนตรีไทยและผู้ก่อตั้งวงทองกวาว ท่านกรุณามาเยี่ยมหลายครั้งทั้งที่อยู่กันคนละจังหวัด ครั้งแรกนำซออู้มาฝากเป็นของเยี่ยมไข้ซึ่งขณะนั้นผมเพิ่งพอจะเล่นกับคณะได้บ้างแบบงู ๆ ปลา ๆ และไม่มีซอที่มีคุณสมบัติดีพอใช้คู่กาย ครั้งที่สองท่านมาพร้อมกับซอสามสายมอบให้หลังป่วย ท่านคงเห็นว่าผมอยากได้เอาไว้ฝึก ทั้งสองอุปกรณ์ท่านเป็น



ผู้ทำเองกับมืออย่างประณีตบรรจงสวยงานถูกต้องตามลักษณะของเครื่องดนตรีไทย ทั้งสองอุปกรณ์ที่ท่านกรุณามอบให้ขอเรียนว่า "หาค่ามิได้" เพราะท่านมอบให้ด้วยใจแม้สตางค์แดงเดียวก็ไม่ขอรับ หากผมนำมาเก็บไว้โดยไม่ทำให้เกิด

ประโยชน์คงเป็นการทำลายน้ำใจกัน นี่ก็เป็นแรงผลักดันที่ทำให้ฝันเป็นจริง

ผมขอถือโอกาสนี้ขอบพระคุณเจ้าของซอและเป็นอาจารย์ที่ให้คำแนะนำพื้นฐานในการเริ่มฝึก ส่วนอีกท่านหนึ่งคืออาจารย์ธีรภัทร์ ฉิมคล้าย อาจารย์ดนตรีไทยฝีมือเยี่ยมไร้เทียมทาน ซึ่งสละเวลาสอนและให้คำชี้แนะมาโดยตลอดจนสามารถนำมาบรรเลงกับคณะได้หลังฝึกซ้อมมาได้ประมาณครึ่งปีเศษ แม้จะเล่นผิดบ้างถูกบ้างก็เป็นเรื่องปกติสำหรับว่าที่ "เฒ่าทารก" ซึ่งมาเริ่มฝึกฝนซอสามสายเอาเมื่อตอนอายุ ๗๕ ขวบครับ หลังจากเริ่มต้นฝึกซออู้แบบครูพักลักจำมาเมื่ออายุ ๖๒ ขวบปี อุปกรณ์นี้ขอบอกว่าฝึกยากที่สุดเมื่อเทียบกับอุปกรณ์อื่นที่เคยสัมผัสมา ได้แค่นี้ก็สุขสุดสุดแล้วครับ เป้าหมายของผมไม่ได้ฝึกไปเพื่อแข่งขันชิงดีชิงเด่นกับใคร แต่เพื่อความสุขใจสบายใจของตัวเอง ท่านอาจจะนึกไม่ถึงว่าประโยชน์ที่ได้นอกจากจะมีความสุขแล้วเสียงดนตรีไม่ว่าชนิดใดก็ตามมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะสามารถช่วยคลายเครียดและรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ ทางการแพทย์ยอมรับว่าสามารถรักษาโรคได้ผลจริง เป็นวิธีรักษาโรคแบบหนึ่งเรียกขานกันว่า "ดนตรีบำบัด" ครับ

เขียนถึง "เฒ่าทารก" ลงท้ายทำไมถึงกลายเป็นเรื่องอื่นไปได้ แต่หากคิดให้ดีทุกอย่างสัมพันธ์พันกันทั้งสิ้น ลองคิดดูว่าจิวแป๊ะทง และ ก๊วยเจ๋ง ตัวละครทั้งสองไม่ได้ฉลาดเฉลียวเรียนรู้ได้ช้า แล้วเหตุใดจึงศึกษาสุดยอดวรยุทธได้สำเร็จ

พิจารณาให้ดีจะเห็นว่าด้วยความมุ่งมั่น มุมานะ พยายามและความอดทนเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ประสบความเสร็จในท้ายที่สุด ส่วนจิวแป๊ะทง มีอุปนิสัยเป็นคนร่าเริงแจ่มใส ไร้(ร้าย)เดียงสา ทำให้ไม่มีความเครียด สามารถใช้สติปัญญาแก้ปัญหาเอาตัวรอดได้ เป็นต้น ท้ายนี้คงไม่ต้องสรุปถึงเป้าหมายของหัวเรื่อง เชื่อว่าเราท่านอ่านแล้วคงเห็นอะไรที่เป็นประโยชน์บ้าง ขออำนวยอวยพรให้ท่านโชคดีมีชัย อย่าเจ็บ อย่าไข้ ทำอะไรให้สำเร็จสมความปรารถนานะครับ สำหรับผมเองขอใช้ชีวิตให้มีความสุขแบบ “เฒ่าทารก” ต่อไปจนวาระสุดท้ายครับผม

วิชัย ชัชวาลวิทย์

หรือกลัวหมอมีงานไม่พอทำ

กลัวหมอไม่มีอะไรจะทำหรืออย่างไรก็ไม่ทราบ สองวันที่ผ่านมานอนพักผ่อนกำลังสบายอยู่ที่โซฟาในห้องรับแขก เด็กมาบอกว่าอาหารกลางวันเรียบร้อยแล้วทิ้งไว้นานอาหารเย็นแล้วจะไม่อร่อย เพื่อความไม่ประมาท ผมลุกขึ้นนั่งเพื่อปรับสภาพสักพักก็ลุกขึ้นยืน ยังไม่ทันจะก้าวเท้า อุแม่เจ้า ล้มทั้งยืน หัวทิ่มลงไปโดนขอบกระจกโต๊ะรับแขก ศอกขวากระแทกกับพื้น โชคดีที่ล้มลงไปด้านขวามือ ถ้าเป็นข้างซ้ายที่กระดูกใต้สะโพกหักต้องใช้เหล็กดามไว้และยังไม่หายเป็นปกติดี ก็นึกไม่ออกเหมือนกันว่าต้องผ่าตัดใหญ่ซ้ำอีกหรือไม่ ผลลัพธ์ที่ได้คือหน้าผากเป็นแผลลึกเลือดไหลต้องใช้ผ้าก๊อซและเทปกาวปิดไว้เป็นการห้ามเลือดชั่วคราว ข้อศอกขวาบวมช้ำ สะโพก หลังไหล่ บั้นเอว รู้สึกติดขัดไปหมด เดือดร้อนต้องเรียกแทกซี่ไปส่งที่ตึกอุบัติเหตุ

หมอซักถาม ตรวจดูแล้วให้รอสังเกตอาการอยู่พักใหญ่ จึงส่งไปเอก X-Ray สมองและปอด อีกพักใหญ่ให้กลับไปเอกซเรย์สะโพก และ Scan สมองอีกครั้ง จากนั้นส่งไปนอนห้องคนไข้รวมเพื่อสังเกตอาการ ระหว่างนั้นหมอให้งดน้ำและอาหารทุกอย่าง และให้น้ำเกลืออย่างต่อเนื่องกันถึงสามขวด หากตรวจตอนเช้าถ้ามีเลือดคั่งในสมองต้องส่งห้องผ่าตัดทันที

กลางคืนนอนไม่ค่อยหลับ ขยับตัวหรือพลิกตะแคง ยกศีรษะเองก็ไม่ได้ ตกกลางคืนอยากจะลุกขึ้นไปปัสสาวะที่ห้องน้ำก็ทำไม่ได้ ต้องนอนใช้กระบอกปัสสาวะแทน ต้องขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ ที่อนุญาตให้เด็กเฝ้าได้เป็นกรณีพิเศษ หากไม่มีใครดูแลคงต้องนอนแช่ฉี่จนถึงเช้าแน่ เพราะจะเอื้อมมือไปกดออดเรียกเจ้าหน้าที่ก็ทำไม่ได้ เวลาดึกดื่นเจ้าหน้าที่นานทีจะเดินผ่านมาซึ่งต่างกับเวลากลางวัน

ช่วงเช้าหมอหมอมาตรวจ ดูผลเอกซเรย์แล้วไม่เห็นมีเลือดคั่งในสมอง ปอด กระดูก รวมทั้งการทำงานของหัวใจ ความดัน และค่าการทำงานของอวัยวะอื่นโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างปกติ คิดว่าบ่ายนี้คงจำหน่ายให้กลับบ้านได้ ผมนึกได้ว่าเช้านี้ทันตแพทย์ที่คณะทันตกรรมฯ นัดให้ไปลองเพดานปากเทียม ถ้าไม่ไปตามนัดคิวต่อไปอาจใช้เวลาเป็นเดือน จึงขออนุญาตให้หมอสั่งจำหน่ายทันที หมอก็ปรานี สั่งยาแล้วทำเรื่องจำหน่ายและย้ำว่า หากมีอาการผิดปกติใดให้รีบกลับไปตรวจใหม่ เป็นอันว่าเรื่องนี้จบไป

จากนั้นเรียกแท๊กซี่ตรงไปส่งที่คณะทันตฯ แม้จะผิดเวลาหมอก็ยังกรุณาจัดการทุกอย่างให้ และนัดต่อให้ไปเพื่อตรวจสอบอีกครั้งสัปดาห์หน้า ท่านพยามยายามจะเร่งทำงานให้เสร็จหมอเห็นสภาพคนไข้ซึ่งไปพบเกี่ยวกับเรื่องนี้สี่ห้าครั้งแล้วคงจะสงสาร ที่งานยังไม่เสร็จก็เพราะเจตนาให้ผลงานที่ทำออกมาดีที่สุด เพื่อจะช่วยให้ผมพูดดังฟังชัดขึ้น สามารถช่วยแก้ปัญหา

เรื่องการกลืนอาหาร รวมทั้งป้องกันหรือลดเศษอาหารไม่ให้ไปตกค้างสะสมในโพรงจมูกอีกด้วย ตลอดสัปดาห์นี้ผมมีนัดต้องไปพบแพทย์เฉพาะทางเกือบทุกวัน อีกหนึ่งวันจะครบกำหนดนัดตรวจตาและผ่าตัดต้อกระจก งานนี้คงจะขอนัดเลื่อนออกไปก่อน เพราะสภาพร่างกายโดยรวมไม่เหมาะในการผ่าตัดดวงตา พลาดพลั้งไปอาจทำให้ผมต้องใช้ชีวิตในความมืดจนวาระสุดท้ายก็เป็นได้ ช่วงนี้จึงขอ Play safe เอาไว้ก่อน

ส่วนศุกร์สุดสัปดาห์ก็ต้องไปปรึกษาหมอเกี่ยวกับผื่นคันหลังใบหูที่อยู่อยู่ก็เกิดขึ้นและขยายกว้างขึ้นอย่างรวดเร็ว แถมยังอยู่ใกล้กับต่อมน้ำเหลืองอีกด้วย ปล่อยไว้ดีไม่ดีมีสิทธิ์สร้างปัญหาเพิ่มอีก ไม่ได้กลัวตายนะครับ ไม่ได้หวั่นหรือวิตกกังวลจนซึมเศร้า แต่เราก็ไม่ควรปล่อยปละละเลยหรือนิ่งดูดาย มีปัญหาก็แก้ไขกันไป หากทำดีที่สุดแล้วแค่ไหนก็แค่นั้น ผลลัพธ์ออกมาบวกหรือลบก็เป็นเรื่องของมัน อะไรก็เสื่อมสลายไปตามกาลเวลา หายใจได้ก็อยู่ไป หมดลมหายใจเมื่อใด ละครชีวิตฉากสุดท้ายก็ปิดลง หากจะยุติบันทึกฉบับนี้ลงคงสั้นไปหน่อย คิดหาเรื่องไร้สาระเบาเบามาเม้าท์กันต่ออีกหน่อยก็คงจะ “ดีเนาะ”

หลังจากเขียนเรื่องที่ ๑๒ เสร็จเรียบร้อย ผมยังนึกไม่ออกว่าจะหาเรื่องอะไรที่น่าสนใจมาเขียนเพิ่มเติมพอจะส่งพิมพ์เป็นหนังสือให้ญาติและเพื่อนพ้องน้องพี่ได้อ่านอีกสักเล่ม คุณพระคุณเจ้าท่านคงเห็นใจ จึงเมตตาดลบันดาลให้เกิดอุบัติเหตุอย่างไม่คาดฝัน ผมเลยมีเรื่องเขียนต่อได้โดยไม่ต้อง

คิดให้เปลืองสมองอันน้อยนิด สิ่งศักดิ์สิทธิ์คงอยากจะให้บทเรียนไว้เพื่อสอนใจว่า แม้เราระมัดระวังพยายามไม่ตั้งอยู่ในความประมาทแล้วก็ตาม อะไรที่ไม่คาดคิดก็สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้นเราควรต้องทำให้มากกว่าความไม่ประมาท คือต้องตื่นตัวตื่นรู้ตลอดเวลา เพื่อจะลดอุบัติเหตุลงให้ได้มากขึ้นกระมังครับ อีกมุมหนึ่งของความคิดแบบขำขันก็คือ ท่านคงเกรงว่าหมอและเจ้าหน้าที่พยาบาลทั้งหลายที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาเพื่อช่วยชีวิตคน หากขาดผู้ป่วยอย่างเราไป ท่านเหล่านั้นอาจจะมีงานทำไม่มากพอก็เป็นได้ ผมจึงภาวนาขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ต้องแสดงอิทธิฤทธิ์ช่วยผมคิดอีก แค่นี้ก็ซึ้งซาบ ปลาบปลื้ม ประทับใจ จนไม่ทราบจะขอกราบขอบพระคุณในความเมตตากรุณาอย่างไร แล้วขอรับกระผม ท้ายที่สุดนี้ขออำนวยอวยชัยให้ผู้อ่านทุกท่านจงโชคดี มีความสุข ไร้ทุกข์ สุขภาพแข็งแรง พบเจอแต่สิ่งที่เป็นมงคล บุญรักษา พระคุ้มครอง ตราบนานเท่านานนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์

ความสำเร็จในชีวิต

โลกนี้มีแต่ความรีบร้อน สับสน วุ่นวาย รอบกายเรา ทุกชีวิตต่างพยายามตะเกียกตะกายเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ พอทำได้อย่างใจก็เบิกบาน ดีอกดีใจว่าตนเองทำได้สำเร็จแล้ว แต่นั่นถือเป็นความสำเร็จชั่วครั้งคราว เฉพาะบางเรื่องบางราวเท่านั้น ถ้าคิดให้ลึกซึ้งครอบคลุมถึงความสำเร็จตลอดชีวิตอย่างแท้จริงของแต่ละคนนับแต่เกิดจนตาย ความหมายจะต่างกันออกไป เพราะเป้าหมายแห่งความสำเร็จของปัจเจกชนย่อมไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว ครอบครัว หรือการงาน บางคนก็วัดค่าความสำเร็จจากจำนวนเงินที่ตนเองหามาได้ ยิ่งหามาได้มากเท่าไหร่ก็ประสบความสำเร็จมากเท่านั้น แต่นั่นก็ยังไม่ใช่คำตอบสุดท้าย หากทำอะไรสำเร็จในชีวิตอย่างสมบูรณ์ ต้องครอบคลุมถึงความสุขในชีวิตด้วย บางคนมีเงินมากมาย ร่ำรวยมหาศาล แต่กลับไม่สามารถที่จะหาความสุขที่แท้จริงให้กับตัวเองได้ แถมยังทำให้รู้สึกทุกข์ที่ใจที่จะอยู่ต่อไปอีกด้วย แล้วแบบนี้จะเรียกว่าประสบความสำเร็จได้อย่างไร

เกริ่นมาถึงช่วงนี้ นึกถึงอีกหนึ่งมุมมองซึ่งเพื่อนไลน์มาให้ดูเมื่อสองสามวันที่ผ่านมา โดยยึดเอาอายุเป็นเกณฑ์ เกี่ยวกับความสำเร็จของคนในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งเข้าใจง่ายและน่าสนใจ

ดี แม้ไม่ทราบนามของผู้ประเมิน เลยถือโอกาสนี้ขออนุญาตนำมาแบ่งปัน เผื่ออ่านไปแล้วเกิดแนวคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง โดยสรุปมีดังต่อไปนี้

อายุ ๑ ปี	สามารถเดินได้ด้วยตนเอง
อายุ ๔ ปี	ไม่ฉี่รดกางเกง
อายุ ๘ ปี	รู้จักทางกลับบ้าน
อายุ ๑๒ ปี	มีเพื่อนฝูงมากมาย
อายุ ๑๘ ปี	ได้ใบอนุญาตขับขี่รถยนต์
อายุ ๒๓ ปี	เรียนจบมหาวิทยาลัย
อายุ ๒๕ ปี	มีงานทำ
อายุ ๓๐ ปี	มีครอบครัว
อายุ ๓๕ ปี	มีเงินเก็บไว้ใช้
อายุ ๔๕ ปี	มีบุตรธิดา
อายุ ๕๐ ปี	จัดหาที่เรียนดี ๆให้กับบุตรธิดา ได้เข้าเรียน
อายุ ๕๕ ปี	ยังคงประกอบอาชีพการงานได้ดี
อายุ ๖๐ ปี	ยังคงขับขี่รถได้เป็นอย่างดี
อายุ ๖๕ ปี	ยังมีชีวิตอยู่โดยปราศจากโรคภัย
อายุ ๗๐ ปี	ไม่เป็นภาระแก่ผู้ใด
อายุ ๗๕ ปี	ยังมีเพื่อนเก่าแก่อีกหลายคน

อายุ ๘๑ ปี รู้จักทางกลับบ้าน

อายุ ๘๖ ปี ไม่ฉี่รดกางเกงอีก

อายุ ๙๐ ปี สามารถเดินได้ด้วยตนเอง

ขอประเมินผลความสำเร็จในชีวิตของตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดมา เห็นว่าสอบผ่านเกือบทุกข้อ ยกเว้นช่วงอายุ ๓๕ ปี ที่ว่ามีเงินเก็บไว้ใช้ เพราะผมมีแค่พอกินพอใช้ ไม่มากมายจนมีเงินเก็บ ส่วนช่วงอายุ ๖๕ ปี ยังมีชีวิตอยู่โดยปราศจากโรคภัยนั้น ท่านที่เคยอ่านหนังสือเล่มก่อน คงทราบว่าหนึ่งปีหลังเกษียณการทำงาน โรคภัยร้ายแรงก็เริ่มคุกคามตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า แต่บังเอิญใจสู้ทนอยู่มาจนถึงปัจจุบันอายุเกิน ๗๕ มาสองปีแล้ว ถามว่ายังมีเพื่อนเก่าอีกหลายคนไหม หากบอกว่ามาก เดี๋ยวจะหาว่าโม้ เพราะเพื่อน ๆ รุ่นราวคราวเดียวกัน ลาลับกลับบ้านเก่าไปก่อนจำนวนไม่น้อย ด้วยสภาพร่างกายที่ไม่อำนวย ก็เป็นปัญหาที่ทำให้ไม่สะดวกในการไปพบปะกันเหมือนสมัยก่อน ตอนที่ยังคึกคะนอง ปัจจุบันนี้แม้จะอยู่คนเดียวก็ยืนยันได้ว่าไม่เงียบเหงา แต่ละวันมีเพื่อนไลน์มาทักทายกว่าสามร้อยราย ทำงานรอบบ้านที่พอทำได้ หรือไม่ก็ติดตามข่าวสารน่าสนใจทางโทรทัศน์ ว่างก็ขีดเขียนบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนจะเลอะเลือน หรือไม่ก็ฝึกซ้อมดนตรีไทยให้คลายเครียด ยังพอมีอะไรให้ทำอีกมากมายที่ทำได้แม้ร่างกายค่อยจะไม่สมประกอบ

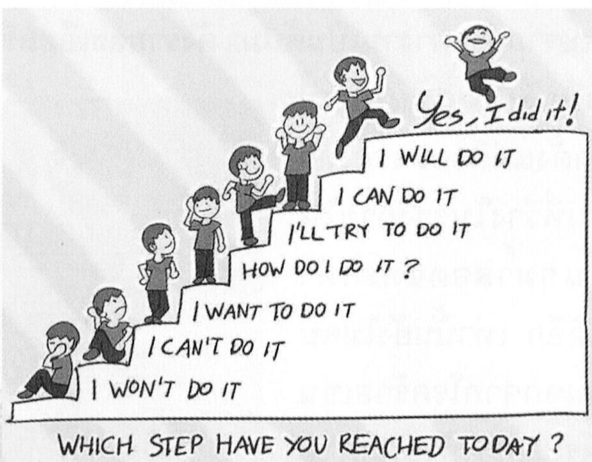
เมื่อต้นเดือนกันยายนที่ผ่านมา ผศ.ดร. พล คำปังสุ ผู้ก่อตั้งคณะคนตรีไทย "วงทองกวาว" จังหวัดอุดรธานี ได้กรุณานำคณะนักร้องและนักดนตรีรวม ๑๕ ท่าน มาเยี่ยมเยือนอาจารย์ อุบล มีมา หัวหน้าคณะดนตรีไทย "วงแก่นคูน" ซึ่งมีปัญหาทางสุขภาพบางประการ จากนั้นสมาชิกทั้งสองวงร่วม รับประทานอาหารกลางวันด้วยกัน หลังอิ่มหนำสำราญก็ร่วมซ้อมดนตรีด้วยกัน ผมเป็นสมาชิกในสังกัด "วงแก่นคูน" ได้ร่วมบรรเลงคนตรีฉันท์พี่น้อง แม้เพิ่งถูกจำหน่ายจากโรงพยาบาลหลังประสบอุบัติเหตุล้มทั้งยืนเป็นครั้งที่สอง สภาพร่างกายยังไม่พร้อมแต่ก็มาพบปะและฝึกซ้อมดนตรีด้วยกัน พอสมควรแก่เวลาคณะที่มาเยือนจึงเดินทางกลับด้วยความสุขสรรหรรษา กิจกรรมเช่นนี้ใช่เพิ่งจะเกิดเป็นครั้งแรก แต่ได้ทำต่อเนื่องกันมาเป็นเวลา ๑๐ ปี แล้ว โดยใช้ชื่อว่าโครงการ "ดนตรีไทยสัมพันธ์" มีการสลับกันเป็นเจ้าภาพทุกหกเดือน สมาชิกส่วนใหญ่ล้วนเป็น สว. อายุอานามหากนับรวมกันคงร่วมพันปีกระมัง กิจกรรมดังกล่าวคงพอยืนยันได้ว่าแม้จะแก่ชรา แต่เรายังไม่ขาดเพื่อน ยังคงเป็นความสำเร็จในชีวิต ตามเกณฑ์การประเมินที่แสดงไว้ข้างบน

จะว่าไปแล้วทัศนคติในการใช้ชีวิต และมุมมองในมิติต่าง ๆรอบตัวนับเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง คนที่มีทัศนคติการใช้ชีวิตในแง่ดี แม้มีปัญหาก็จะสามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ ผิดไปจากคนที่คิดในแง่ลบ เพราะจะมองอะไรก็ไม่ดีไปเสียทั้งหมด ทัศนคติถือว่าเป็นตัวที่สำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะถ้าเมื่อไหร่ที่เป็น

ไปในแง่ลบ เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาก็จะติดลบไปด้วย ไม่สามารถจะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้เลย

หากต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง คงต้องให้ความสำคัญต่อแนวคิดในแง่บวกกับสถานการณ์ทุกรูปแบบที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เมื่อสามารถที่จะมองโลกในแง่ดีได้ สุขภาพจิตก็จะดีไปตามด้วย คิดในเชิงบวกได้เมื่อใดเรื่องร้ายจะกลายเป็นดี การใช้ชีวิตก็จะราบรื่น เจอปัญหาไม่ว่าแบบใดก็สามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้อย่างง่ายดาย การคิดเชิงบวกรวมทั้งความมานะพยายามจะช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง จะเห็นด้วยหรือเห็นต่าง ขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของแต่ละท่านครับผม

วิชัย ชัชวาลวิทย์



มีลมหายใจ ต้องไม่มี "ทางตัน"

อายุยิ่งมากหลายหลากปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพยิ่งรุมเร้า ชีวิตเรายามนี้เหมือสนต้องลม ยอดสนโอนเอนไปมา บอกไม่ได้ว่าวันไหนมรสุมร้ายจะกระหน่ำจนโค่นล้มลงทั้งยืน ท่านผู้มีประสบการณ์และได้รับประโยชน์จากการคิดในเชิงบวกเคยกล่าวไว้ว่า "ทางเดินของชีวิตไม่เคยมีทางตัน ตราบใดที่เราท่านยังมีลมหายใจ" จะจริงเท็จ อย่างไรท่านลองพินิจพิจารณาเอาเองอย่างไรท่านลองพินิจพิจารณาเอาเอง

ผมเป็นคนหนึ่งที่ไม่ชอบคิดในเชิงลบ โดยเฉพาะปัญหาสารพันเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายและโรคภัยไข้เจ็บรุมกระหน่ำซ้ำเติมไม่หยุดยั้ง เคยเฉียดตายแบบเส้นยาแดงผ่าแปดหลายครั้งหลังเกษียณจากการทำงานเป็นต้นมา ดังรายละเอียดที่ได้บันทึกไว้ในหนังสือสี่เล่มก่อนหน้านี้ กล่าวได้ว่าตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าแทบหาพื้นที่ว่างในร่างกายให้โรคร้ายอื่น ๆมาสอดแทรกทำมาหากินได้อีก เท่านั้นยังไม่จบสิ้นเพราะนอกจากโรคร้ายเช่นมะเร็งใกล้ระยะสุดท้ายคุกคาม



แล้ว ความเสื่อมของอวัยวะทุกส่วนในร่างกายก็เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ผมเผ้าเคยดกดำก็เปลี่ยนสีและหลุดร่วงไป ดวงตาที่เคยแจ่มใสก็เริ่มพร่ามัวจนแทบอ่านหนังสือตัวเล็กไม่ได้ ผิวหนังที่เคยเต่งตึงก็เหี่ยวย่น ที่ตึงมากขึ้นมีแค่หูเพียงอย่างเดียว ฟันก็แทบไม่มีเหลือไว้ให้เคี้ยวอาหาร โพรงจมูกถูกทำลายไปพร้อมกับฟัน ต่อมน้ำลาย ลิ้นไก่สั้นลง ต่อมไทรอยด์ที่ควบคุมระบบฮอร์โมนทั้งหลายในร่างกายก็หยุดทำงาน เสียงพูดไม่ชัดถ้อยชัดคำ ใช้สื่อสารทางคำพูดแทบไม่ได้ กระดูกกระเดี้ยวก็เปราะบาง แค่จักรยานล้มกระดูกใต้สะโพกก็หักจนต้องดามด้วยโลหะ ส่วนระบบและอวัยวะภายในก็ใช่ย่อย ระบบทางเดินอาหารล้มเหลว พบว่าไตก็เริ่มเสื่อม ความจำเสื่อมถอยลง หากจะสาธยายให้ครบถ้วนทุกประการคงต้องใช้เวลาอีกนาน

ขี่ม้าเลียบค่ายไปนานพอสมควรแล้ว ขอย้อนกลับมาสนทนากันตามหัวเรื่องที่กำหนดไว้ ดูกันว่าจริงหรือไม่ที่มีลมหายใจจะต้องไม่มีทางตัน โดยจะขอยกเอามาเฉพาะกรณีวิกฤติเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บและสุขภาพของตนเองเป็นหลักว่าจะหาทางออกได้อย่างไร

กรณีแรกสุดเกิดขึ้นหลังเกษียณจากการงานเพียงหนึ่งปี การดำเนินชีวิตดูเหมือนจะพบทางตัน เมื่อแพทย์ตรวจพบว่าผมเป็นมะเร็งใกล้ระยะสุดท้าย ผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคนี้ประเมินว่าอย่างช้าคงอยู่ได้ไม่เกินหกเดือน ขณะนั้นผมยังแข็งแรงมาก คิด

ว่าน่าจะลองสู้ดูสักตั้ง จึงรักษาไปตามวิธีที่หมอเห็นว่าเหมาะสม ผลสุดท้ายจะได้หรือไม่ก็ปลงตก เพราะเป็นหรือตายเรื่องของเวรกรรม “ถ้าตายก็ฝัง ยังก็เลี้ยง” แค่นั้น พยายามใส่ใจ ดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้นอีก ทั้งเรื่องกิน อยู่ หลับ นอน เมื่อถึงเวลาไม่ว่าใครก็ไปไม่รอด จึงไม่ได้วิตกกังวลอะไรมากมาย เป็นการหาทางออกแบบง่าย ๆ เมื่อเดินมาพบทางตัน ในที่สุดก็สามารถประคับประคองชีวิตให้อยู่มาได้จนถึงปัจจุบัน

ต่อไปขอเล่าถึงการผ่าทางตัน เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพโดยรวมไม่ว่าใหญ่หรือเล็ก ผมคิดว่าตราบที่เรายังมีลมหายใจ สมองและสองมือยังไม่เสื่อมสลายจนใช้งานไม่ได้ ขออย่าท้อถอยหรือถอดใจ กำลังใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิต เส้นผมหงอกขาวอยากจะให้มันดำก็ย้อม (หากไม่กลัวผลกระทบจากสารเคมี) ดวงตามืดมัวก็ให้จักษุแพทย์ดูแล ถ้าไม่มากมายก็ตัดแว่นสายตามาใส่ หูมีปัญหาเรื่องการได้ยิน ก็หาเครื่องช่วยฟังมาใช้ เกิดอุบัติเหตุกระดูกขาหักหมอก็หาทางออกให้โดยการเสริมวัสดุที่เป็นโลหะช่วยให้สามารถเคลื่อนไหว แม้จะเดินได้ไม่คล่องแคล่วเหมือนเดิม ระบบทางเดินอาหารไม่ทำงานการขับถ่ายผิดปกติหรือไม่ทำงาน ก็หาทางแก้โดยการสวนทวาร (Detoxification) เพื่อระบายของเสียและสารพิษตกค้างในร่างกาย รวมทั้งนิ่วใน ตับ ไต และถุงน้ำดี ซึ่งแก้ได้ทั้งนั้นหากเราไม่ละเลยปล่อยไว้จนสายเกินแก้ ฟันผุก็อุด

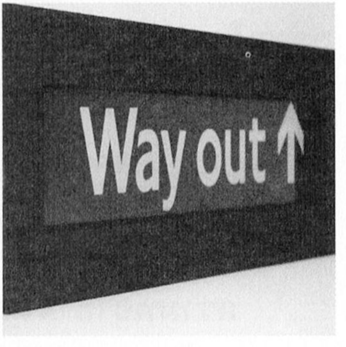
หากหลุดก็ทำฟันเทียม เท่าที่ผ่านมายังไม่เห็นอย่างชัดเจนว่าเป็น "ทางตัน" ที่ยังหา "ทางออก" ไม่เจอ

ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ขณะนี้ ดูทีท่าว่าจะเจอทางตันจริงเป็นครั้งแรก แม้ยังหาทางออกไม่เจอ แต่ก็ยังไม่สิ้นความพยายามในการฟื้นฟูสมรรถนะในการพูดซึ่งลดลงมากจนเกือบจะสื่อสารไม่ได้ เสียงที่เปล่งออกมาเบาและไม่ชัดเจน แทนที่เสียงจะออกทางปากกลับเปลี่ยนทิศทางไปออกที่จมูกและหูแทน ปรึกษาแพทย์หลายท่านทำให้ทราบข้อมูลว่าอาการดังกล่าวเกิดมาจากสาเหตุที่คอ โพรงจมูก หูทะลุถึงกันหมด พลังของเสียงที่เปล่งออกมาจึงหายไปต่อเนื่องมานานเกือบปี ต้องใช้วิธีสื่อสารโดยการเขียนข้อความที่ต้องการสื่อลงกระดาษแทน ขณะนี้ยังไม่พบวิธีแก้ไขที่ได้ผลแบบถาวร

ความพยายามในการ "ผ่าทางตัน" ไม่ได้สะดุดหยุดลงเพียงเท่านี้ ลมหายใจยังไม่สิ้นก็ต้องดิ้นต่อไป ถือว่าโชคดีที่มีโอกาสได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกพูด ที่สุดก็พบทางออกที่มีแนวโน้มว่าจะแก้ไขได้ในระดับหนึ่ง โดยวิธีสร้างเพดานปากเทียมให้ปิดช่องลำคอที่ต่อไปยังโพรงจมูกและรูหู เพื่อสกัดกั้นเศษอาหารและพลังลมไม่ให้ผ่านขึ้นไปในโพรงจมูกและรูหู โดยมอบให้เป็นหน้าที่ของทันตแพทย์เฉพาะทางด้านการสร้างเพดานปากเทียม ซึ่งอยู่ในขั้นตอนสุดท้ายภายหลังจากเริ่มดำเนินการมานานหลายเดือน เท่าที่ทดสอบดูพบว่ามีแนวโน้ม

ค่อนข้างดีในการช่วยให้พูดได้ชัดเจนและมีพลังมากขึ้น แต่ผลจะออกหัวหรือก้อยต้องคอยดูกันต่อไปว่าสุดท้ายจะ “ผ่าทางตัน” คราวนี้ได้สำเร็จหรือไม่ หากวิธีนี้ยังไม่ได้ผลค่อยหาทางออกใหม่ต่อไป เพราะเชื่อมั่นว่า “มีลมหายใจ ต้องไม่มีทางตัน” และความฝันก็กลายเป็นความจริงในที่สุดครับ





วิชัย ชัชวาลวิทย์

โชคดีซ้ำซ้อนก่อนพบ "ทางออก"

ปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นอย่างซ้ำซ้อนซ้ำซากอย่างนี้ อยากบอกว่าน้อยคนนักจะโชคดีอย่างผม กรณีทำเพดานปากเทียมเพื่อแก้ปัญหาเสียงที่เปล่งออกมาไม่มีพลังจึงทำให้พูดได้ไม่ชัดเจนและอาหารที่กลืนลงไปแทนที่จะตรงไปยังกระเพาะกลับมีบางส่วนขึ้นไปเกาะที่โพรงจมูกและในรูหู ส่วนหนึ่งน่าจะมาจากมี "ทางออก" มากเกินไปกระมัง เพราะอาหารที่กลืนลงไปสามารถเลือกได้ว่าจะลงไปตามลำคอ โพรงจมูก หรือรูหูก็ได้ กรณีของผมค่อนข้างแตกต่างกับคนปกติทั่วไป ทั้งสามอวัยวะทะลุถึงกันหมดซึ่งเป็นผลกระทบสืบเนื่องมาจากการรักษามะเร็งโพรงจมูกเมื่อกว่าสิบปีที่ผ่านมา

ที่กำหนดหัวเรื่องไว้ว่า "โชคดีซ้ำซ้อน..." ก็เพราะว่ากรณีของผมค่อนข้างจะแตกต่างจากผู้ป่วยทั่วไป จะมีสักกี่คนโชคดีที่ได้เผชิญ และผ่านประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บซ้ำแล้วซ้ำเล่าอย่างผมบ้าง แม้จะรู้ว่ามันทุกข์ทรมานแต่เราก็ผ่านมาได้จนชาชิน ป่วยกายแต่ใจไม่ได้ป่วยตาม ความทุกข์ก็คลาย แล้วไฉนจึงจะบอกไม่ได้ว่า "โชคดีซ้ำซ้อน" แม้ไม่ถือเป็นเรื่องแปลกสำหรับตัวเอง เพราะปัญหาที่กำลังแก้ไขครั้งล่าสุดนี้ ดูแล้วก็ไม่

ได้แตกต่างไปจากหลายกรณีที่ผ่านมามากนัก ครั้งแรกคิดว่าเราได้ค้นพบ "ทางออก" จนสามารถ "ผ่าทางตัน" อย่างราบรื่นได้สำเร็จแล้ว ที่เปรียบไว้ในบทก่อนว่าชีวิตเราช่วงนี้ เปรียบไปแล้วคล้ายยอดสนโอนเอนไปมาแม้พายุจะกระหน่ำซ้ำเติมต่อเนื่องแต่ยังทนยืนต้นอยู่ได้ ไม่ถึงกับถอนรากถอนโคนจนโค่นล้มทั้งยืน ขณะกำลังยินดีปรีดาว่าที่สุดการทำเพดานปากเทียมสำเร็จเสร็จสิ้นลงแม้ต้องใช้เวลานาน หมอท่านให้ทดลองใช้ดูก่อน โดยอธิบายให้เข้าใจว่า เริ่มแรกจะรู้สึกรำคาญที่มีสิ่งแปลก ปลอมเข้าไปขวางอยู่ในลำคอ ท่านเน้นว่าเป็นอาการธรรมดาไม่นานก็ชินชาไปเอง

อะไรที่ไม่คาดคิดสามารถเกิดขึ้นได้ทุกวินาทีครับ อุบัติเหตุที่กลายเป็นปัญหาใหม่ให้ต้องแก้ไขด่วนคือฟันแท้ที่เป็นหลักยึดเพดานปากเทียมเกิดหักไปหลังทดลองใช้ได้เพียงสองวันจึงจำต้องพักไว้ก่อนจนกว่าจะแก้ไขปัญหาใหม่ให้เรียบร้อยก่อนคาดว่าคงต้องใช้เวลาอีกหลายสัปดาห์ กว่าที่จะได้หวนกลับมา



เริ่มต้นเรื่องเพดานเทียมใหม่อีกครั้ง ยังไม่สามารถพยากรณ์ไม่ได้ว่า หลังแก้ไขปัญหาใหม่เสร็จแล้ว จะมีปัญหาอะไรมาแทรกอีกหรือไม่ ติดตามดูกันต่อไปครับ ว่าจะต้องดำเนินการต่อแบบไหน ผลสุดท้ายจะลงเอยอย่างไร

ขั้นตอนต่อไปที่ผมจะต้องเริ่มต้นใหม่คิดไว้หรือยัง จะเป็นไปได้ตามที่ตั้งความหวังไว้หรือไม่ ต้องนึกย้อนไปถึงเรื่องที่บันทึกไว้ในบทก่อนว่า "มีลมหายใจ ต้องไม่มีทางตัน" อันดับแรกคือโทรไปแจ้งให้หมอทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ถึงเหตุให้ต้องพักการทดลองไว้ก่อนอันเนื่องมาจากฟันแท้ที่เป็นหลักยึดเพดานเทียมสูญเสียไป จำเป็นต้องพบหมอก่อนกำหนดนัดให้เร็วขึ้น ทิ้งไว้นานจะทำให้ปัญหาบานปลายได้ กำหนดนัดหมายใหม่เร็วที่สุดที่ทำได้ คืออีกหนึ่งสัปดาห์ถัดไปครับ

วันนี้พบได้หมอตามกำหนดนัดหมายที่ได้เลื่อนให้เร็วขึ้น ต้องขอขอบคุณที่ท่านจัดการแก้ไขปัญหาแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นได้ครบทุกกรณี มีการปรับขนาดของเพดานเทียมส่วนที่ปิดลำคอให้เล็กลงจนสามารถเคลื่อนไหวศีรษะและลำคอ สุดท้ายก็เอียงได้ทั้งซ้ายและขวา ส่วนหงายหน้าไม่มีปัญหาแต่แรก แต่ปัญหาใหญ่คือการก้มศีรษะไม่ได้เลยนั้นก็คลี่คลายลง สามารถก้มลงได้แม้ไม่เต็มที่ก็ดีขึ้นกว่าเดิม ๗๐-๘๐% แล้ว หมอแจ้งว่าถ้าปรับเนื้อวัสดุออกจนเหลือขนาดเล็กเกินไปจะทำให้คอไม่เจ็บแต่การพูดก็อาจจะไม่ชัดเจนเท่าที่ควรและผลการป้องกันเศษ

อาหารขึ้นไปเกาะในโพรงจมูกก็จะทำได้ไม่ดีพอ ขอให้ทดลองใช้ไปก่อน หากปัญหายังแก้ไม่ตกค่อยปรับแก้ใหม่

ส่วนฟันแท้ซึ่งเป็นหลักยึดของเพดานเทียมแตกหักเสียหายก็ได้จัดการซ่อมโดยทำครอบไว้จนสามารถใช้งานได้แล้วในวันเดียวกัน แต่ต้องทิ้งไว้ ๑-๒ ชั่วโมงจึงจะใส่เพดานเทียมได้ อีกสองสัปดาห์ค่อยกลับมาตรวจสอบและประเมินใหม่ว่าการแก้ไขครั้งนี้ในที่สุดจะทำได้สำเร็จตามที่คิดหวังไว้หรือไม่ ขณะที่กำลังเขียนบันทึกฉบับนี้น่าจะพิสูจน์และยืนยันได้แล้วว่า ตราบใดที่ลมหายใจของเราท่านยังมี โอกาสเปิดให้เสมอและสุดท้ายจะพบทางออกได้หากเรายังไม่สิ้นความพยายาม

แสงตะวันลาลับดับไป แต่รุ่งอรุณของวันใหม่แสงก็กลับมาเจิดจ้าเป็นอาจินต์ไม่สิ้นสุด แต่ชีวิตมนุษย์เรามีวันสิ้นสุด ดับแล้วไปลับเลย เกิดเมื่อไหร่ทุกคนบอกได้ แต่วันตายไม่มีใครรู้ อาจมีบ้างที่ชีวิตของบางคนทำท่าว่าจะดับ แต่กลับมาหายใจต่อก็พอมีให้เห็น ถึงแม้มันเป็นความหวังอันเลือนลาง ก็ไม่ควรถอดใจ ทอดอาลัยให้อับเฉา มีลมหายใจอยู่จงพยายามต่อไป ยืดชีวิตให้ยืนยาวต่อไปอีกระยะหนึ่งก็ไม่ผิดกติกาข้อไหน ถึงเวลาผ่านไปไวราวกับมีปีก แม้เวลาเดินหน้าไปไม่เคยหมด แต่ยังเปิดโอกาสให้เราได้แก้ไขในสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดเสมอ ล้มแล้วมีโอกาสลุกขึ้นใหม่ได้ เจอทางตันก็มีวันพบทางออก ทั้งหลายทั้งปวงขึ้นอยู่กับความพยายามและกำลังใจว่าเราจะสู้หรือไม่

เท่านั้น ปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นมีไว้ให้แก้ไม่ใช่ให้หนี เมื่ออยู่ในสังเวียนชีวิต หากไม่คิดแก้มีแต่แพ้ทางเดียวเท่านั้น ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่เผชิญปัญหาและพบทางออก ทุกข์ก็เปลี่ยนเป็นสุขได้ทันทีครับ



วิชัย ชัชวาลวิทย์

บันทึกท้ายเล่ม

ขอสรุปและชี้แจงเพิ่มเติมเป็นบันทึกท้ายเล่ม ว่าเรื่องราวและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากบันทึกไว้ในหนังสือเล่ม ๔ คือ "แสงเทียนริบหรี่ ก่อนที่จะดับสนิท" เมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๒ เป็นต้นมา เวลาผ่านไปไม่ถึงครึ่งปี กลับมีปัญหามากมายเป็นเหตุให้ต้องบันทึกเพิ่มเติม ซึ่งเป็นที่มาของหนังสือเล่มที่ ๕ คือ "แสงสว่างยังพอมี แม้เทียนจวนเจียนดับ" ส่วนความมุ่งหมายหลักสองสามประการที่เป็นแรงใจให้พยายามเขียนต่อไปโดยย่อมีดังต่อไปนี้ คือ

ประการที่หนึ่ง ถือโอกาสบอกเล่าให้ญาติ มิตร ลูก หลานทราบความจริงว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเองบ้างจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

ประการที่สอง พยายามชะลอความเสื่อมสมรรถภาพการทำงานของสมองในวัยชราหรือที่ทางการแพทย์เรียกกันว่าโรค Alzheimer's อันเป็นเหตุสำคัญให้โรคอื่น ๆเกิดติดตามมามากมายและวาระสุดท้ายจะมาถึงเร็วกว่าเวลาอันควร

ประการที่สาม ซึ่งเห็นว่าสำคัญยิ่ง คือการแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดกับตัวเองโดยตรงมาเล่าสู่กันฟัง หวังเพียงเพื่อเตือนใจผู้ป่วยและผู้ประสบปัญหาซึ่งยังค้นหาทางออกไม่

พบ ขออย่าเพิ่งด่วนถอดใจหรือวิตกกังวลจนสิ้นหวัง ตราบที่เราท่านยังไม่สิ้นลมจงอย่าถอดใจ ความพยายามยามอยู่ที่ไหนความสำเร็จมักจะอยู่ที่นั่นครับ หาทางออกต่อไปสุดท้ายต้องมีโอกาสพบจนได้ ไม่ช่องทางใดก็ช่องหนึ่ง เวลานาทีผ่านไปรวดเร็วก็จริงแต่เวลาไม่เคยหมดสำหรับคนสู้ชีวิต ล้มเหลวแล้วลุกขึ้นมาเริ่มต้นใหม่ได้เสมอหากยังมีความมานะพยายาม ดังข้อความซึ่งท่านผู้มีประสบการณ์กล่าวไว้ ว่า "ทางเดินของชีวิตไม่เคยพบว่ามีทางตัน ตราบใดที่เราท่านยังมีลมหายใจ" ชีพไม่สิ้นต้องดิ้นต่อไป ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านสู้ด้วยความมั่นใจ คิดเชิงบวกเอาไว้ ความสำเร็จและชัยชนะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอนครับ

หากหนังสือเล่มนี้มีโอกาสได้ช่วยผู้ที่ประสบปัญหาที่แก้ไม่ตก ไม่ว่าเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเรื่องอื่นใดได้แม้เพียงน้อยนิดแล้วติดขัด ก็คิดว่ามีประโยชน์และถือเป็นการสร้างและสะสมบุญไปในตัว แม้ว่าเราไม่มีโอกาสเข้าวัดหรือปฏิบัติธรรมเป็นนิจสิน เหมือนท่านผู้เจริญด้วยธรรมะที่มีความสุขด้วยการถือศีลกินเจ แม้ผมจะเป็นคนไกลวัด ถ้าเราไม่ปฏิบัติชั่ว เป็นเหตุให้ตนเองหรือผู้ใดเดือดร้อน ก็สามารถทำให้ตนเองมีความสุขได้เกินพอแล้ว ผมขอถือโอกาสส่งความปรารถนาดีมายังทุกท่าน ขอให้บุญรักษา พระคุ้มครอง โชคดีมีสุข สุขภาพแข็งแรงตลอดไป ยาวนานจนกว่าวาระสุดท้ายที่เป็นไปตามกาลเวลาจะมาถึงนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ-สกุล : นายวิชัย ชัชวาลวิทย์

วัน/เดือน/ปีเกิด : ๙ พฤศจิกายน ๒๔๘๖

สถานที่เกิด : จังหวัดขอนแก่น

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๑๒/๑ ถนนสามัคคีอุทิศ
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

สถานภาพ : สมรสกับนางสุวิสาข์ ชัชวาลวิทย์ (ถึงแก่กรรม)
มีบุตรธิดา รวม ๓ คนคือ

๑. น.ส. ปิติพร ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ นายธนพงศ์ อภัยโส
มีบุตรธิดา ๒ คน คือ
ด.ญ. ศุภาพิชญ์ (น้องพิม) และ ด.ช. กฤษฎิ์ (น้องพูม) อภัยโส

๒. น.ส. ปวีณา ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ นายทอมัส แลงเกน

๓. นายอารยะ ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ พ.ท.หญิง นวพร จินใจ
มีธิดา ๑ คน คือ ด.ญ. ณัฐกฤตตา (น้องจ๊ะจ๋า) ชัชวาลวิทย์

(หมายเหตุ: สถานะภาพปัจจุบันของผู้เขียนเป็นทั้ง สว. อิสระที่ตกงาน และถือบัตรผู้พิการทางหูตลอดชีพครับ)

การศึกษา

พ.ศ. ๒๔๙๖ จบชั้นประถมปีที่ ๔/โรงเรียนเทศบาลสนามบิน/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๐๒ จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/โรงเรียนศิริศาสตร์ศึกษา/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๘/โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน

พ.ศ. ๒๕๐๗ ประกาศนียบัตรสัตวแพทย์/กรมปศุสัตว์/กทม.

พ.ศ. ๒๕๑๕ ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง/วิทยาลัยครูอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๙ การศึกษาศาสตร์บัณฑิต/ม.ศรีนครินทร์วิโรฒ/มหาสารคาม

พ.ศ. ๒๕๒๙ นิติศาสตร์บัณฑิต/ม. สุโขไทยธรรมาธิราช/กทม.

พ.ศ. ๒๕๓๖ รัฐศาสตร์มหาบัณฑิต (การเมืองการปกครอง)/ม.เชียงใหม่

การทำงาน :

พ.ศ. ๒๕๐๗ สัตวแพทย์/หน่วยควบคุมโรคระบาดสัตว์ กรมปศุสัตว์

พ.ศ. ๒๕๐๙ สัตวแพทย์อำเภอบ้านดุง/อุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๐ ล่าม/หน่วยแพทย์เคลื่อนที่/USOM/หนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๓ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/หนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๗ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/อุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๒๒ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/ผอ. ห้องสมุด/ครูใหญ่ โรงเรียนสถานสอนภาษาอังกฤษ (AUA)/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๒๓ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS) ด้านสื่อมวลชน/ครูใหญ่ โรงเรียนสถานสอนภาษาอังกฤษ (AUA)/ผอ. ห้องสมุดและศูนย์จัดสอบ TOFEL/เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๖ ผู้ช่วยกงสุล/สถานกงสุลใหญ่อเมริกัน/เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๗ ผช/ผอ. ฝ่ายสื่อมวลชนสัมพันธ์/สถานทูตอเมริกันฯ/กทม.

พ.ศ. ๒๕๔๖ เกษียณอายุการทำงาน

งานด้านสังคม :

ระหว่างประจำการในจังหวัดต่างๆ ได้ร่วมกับองค์กรเอกชนและส่วนราชการเมื่อโอกาสอำนวยในช่วงชีวิตการทำงาน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของสังคมและความสุขส่วนตัวในด้านต่างๆ อาทิ

- รองประธานชมรมห้องสมุดจังหวัดขอนแก่น/จังหวัดเชียงใหม่
- สมาชิกตลอดชีพ สมาคมห้องสุดแห่งประเทศไทย
- สมาชิกตลอดชีพ สมาคมนักแต่งเพลงแห่งประเทศไทย
- กรรมการชมรมกีฬาแบดมินตัน จังหวัดเชียงใหม่
- กรรมการชมรมยิมนาสติก จังหวัดเชียงใหม่
- รองประธานชมรมบัณฑิต มสท. เชียงใหม่

• สมาชิกตลอดชีพ สมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

• ผู้พิพากษาสมทบ ศาลเยาวชนและครอบครัว จังหวัดเชียงใหม่

• กรรมการสงเคราะห์ สถานพินิจเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบัน เป็นนักดนตรีไทยสมัครเล่นสังกัด "วงแก่นคูน" และ "วงจิตอาสา" จังหวัดขอนแก่น

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ :

ได้รับพระมหากรุณาธิคุณ โปรดเกล้าฯ แต่งตั้ง เป็นผู้พิพากษาสมทบที่ศาลคดีเด็กและเยาวชน เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๙ (รุ่นที่ ๙) และได้รับใช้ราชการติดต่อกันมาจนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๙ (รุ่นที่ ๑๒) จึงยุติ เนื่องจากโยกย้ายไปทำงานที่สถานทูตอเมริกันประจำประเทศไทย กทม.

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ได้รับพระราชทานระหว่างช่วยราชการที่ศาลเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นศาลเยาวชนและครอบครัว) มีดังนี้

พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย **"เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย"** (บ.ม.)

พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย **"จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย"** (จ.ม.)

พ.ศ. ๒๕๓๘ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก **"จตุรถาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก"** (จ.ช.)

พิมพ์ที่ : หจก.ขอนแก่นการพิมพ์
64-66 ถ.รื่นรมย์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ :: 043-221938 แฟกซ์ :: 043-221938
Email : khonkaenprint@yahoo.com

